

БУДУ ЗДОРОВ!

№8
1997

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

- 
- БУДУЩЕЕ ЭКСТРАСЕНСОРИКИ
 - АТЕРОСКЛЕРОЗ И МАСЛО
 - ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕВРАЛГИИ
 - БОЛЯТ НОГИ, ЧТО ДЕЛАТЬ ?
 - КОГДА ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ ?
 - ГОЛОДАНИЕ ПО НИКОЛАЕВУ
 - КАК СТАТЬ ЕЩЕ УМНЕЕ



РУСАЛОЧКА

Фото Виктора Ахломова

Ежемесячный журнал
№ 8 (50), август, 1997 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместители главного
редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке
Николая Ерохина
(агентство «Фотоархив»)

В НОМЕРЕ:

БОРИС БОЧАРОВ В поисках непостижимого	3
ДМИТРИЙ КЕДРИН Поединок	7
КЭТРИН КУЗЬМИНА Атеросклероз и масло	8
ЭНДРЮ УЭЙЛ Восток или Запад?	12
ТАТЬЯНА АБРАМОВА Голодание по Николаеву	19
ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА Очищение организма	24
ВАЛЕНТИН СЕРГЕЕВ Невралгия	27
СТИВ ШЕНКМАН Лёгкая походка долгожителя	28
МЕНУАРА МУХИНА Преодоление близорукости	34
Советы немецких бабушек	41
Поможем друг другу	43
ЮРИЙ РЮРИКОВ Будущее экстрасенсорики	45
ТАТЬЯНА ДОМОВЦЕВА Рациональная йога	50
ДМИТРИЙ ШУМОВ Как стать ещё умнее	54
ЮРИЙ ГАРИН Ложиться спать в восемь вечера?	61

Адрес редакции:
107005, Москва,
Бауманская ул., д. 58, к. 5

Телефоны: 267-34-60,
265-49-43
Для рекламы: 972-15-07
Факс: 267-34-60

Наши банковские
реквизиты:

р/с 001467353
в КБ «АПР-Банк»
в г. Москва
БИК 044585791,
к/с 791161200,
ИНН 7729081593

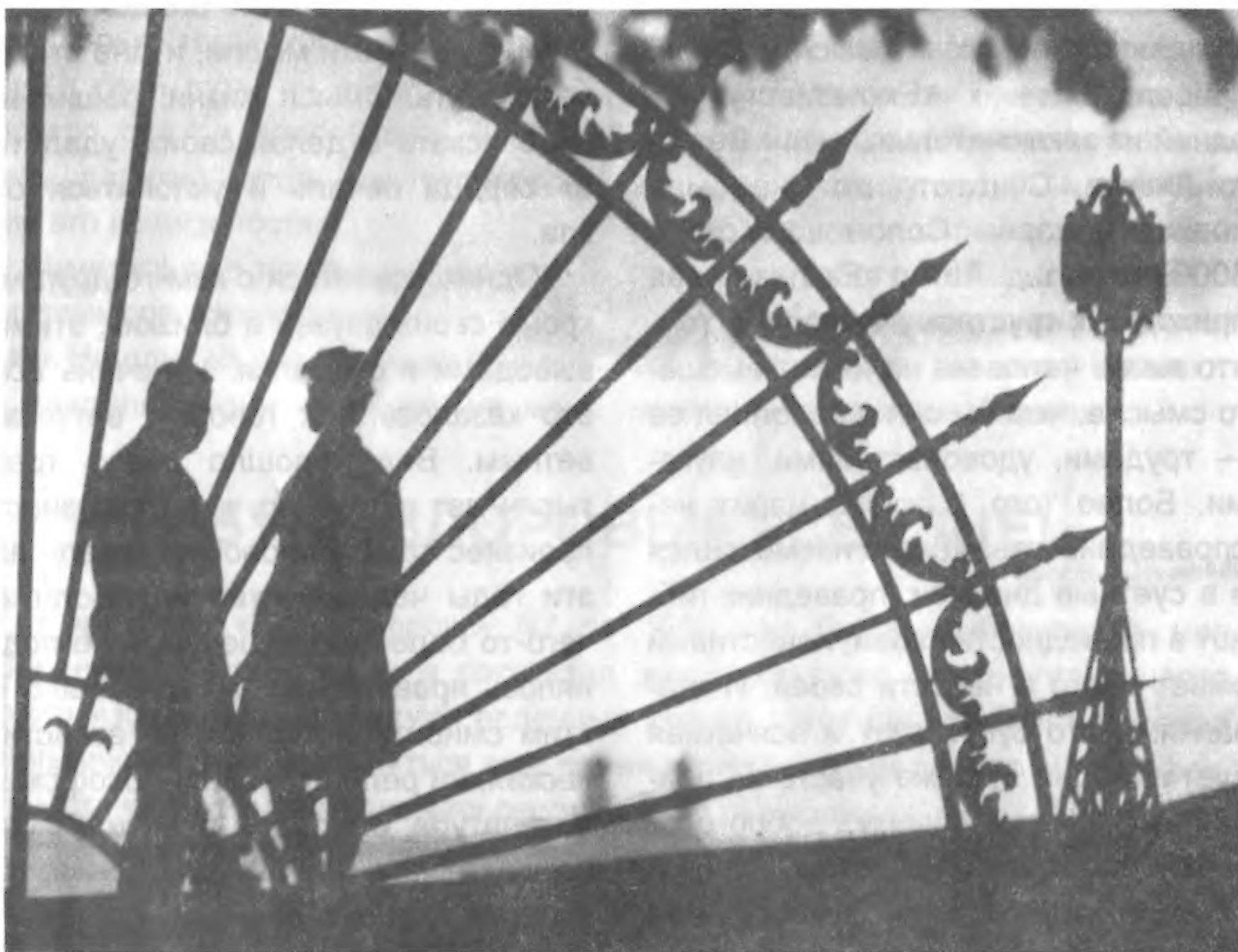
МАРГАРИТА ЛОМУНОВА	
Провидцы _____	64
ЯН ШЕНКМАН	
Битлз. Классика XX века? _____	70
ПАВЕЛ ПАВЕЛЬЕВ	
Тренировка слуха _____	75
АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ	
Прекрасный мир Бельмондо _____	76
АЛЕКСАНДР АФАНАСЬЕВ	
Музы Пастернака _____	81
Коэффициент эрудиции _____	88
ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА	
Автопортрет Ван Дейка _____	89

Подписка на журнал
«БУДЬ ЗДОРОВ!»
производится на почте с любого месяца.
Подписная цена одного номера (без доставки) — 2500 руб.
Подписной индекс
73035
Общий каталог газет и журналов, стр. 119

Борис Бочаров,
кандидат биологических наук



В поисках недостижимого



Человек становится пенсионером. Оказавшись в отставке, большинство из нас остро переживает уход от активной жизни. Казавшаяся бесконечной гонка вдруг прекращается. Бежать больше некуда и незачем... Для чего же жить дальше? И в чем смысл жизни вообще? До ухода в отставку все было ясно — учеба, работа, де-

Фото Виктора Ахломова

ти. Все это на фоне высоких общественных идеалов — успехов великой страны, борьбы за всеобщую справедливость.

Но вот дети стали взрослыми, общество уже не нуждается в тебе, более того, оно отвергает, выдавли-

вает тебя — уступи дорогу и зарплату молодым. А что же с высоким смыслом жизни, с идеалами? Они, подобно горизонту, непрерывно отдалялись по мере приближения к ним, и в конце концов, когда тебя вытолкнули в никуда, они, словно миражи, рассеялись. Исчезли, оставив неприятный осадок и разочарование... Даже выдающихся людей крах идеалов в старости приводит к глубочайшим разочарованиям и трагическому финалу.

Знакомство с литературой, посвященной поискам смысла жизни, привело меня к «Екклезиасту» — одной из заключительных книг Ветхого Завета. Считают, что она была написана царем Соломоном около 3000 лет назад. Автор «Екклезиаста» приходит к грустному выводу о том, что жизнь человека не имеет высшего смысла, чем бы он ни наполнял ее — трудами, удовольствиями, науками. Более того, в жизни царит несправедливость. «Всего насмотрелся я в суетные дни мои: праведник гибнет в праведности своей, нечестивый живет долго в нечести своей. И сказал я: и это суета сует и всяческая суета... Одна и та же участь — праведнику и нечестивому, доброму и злому, чистому и нечистому, приносящему жертвы и не приносящему жертв, добродетельному и грешнику». И это говорил царь Соломон, который считался одним из самых справедливых и добродетельных правителей. Он сам творил суд над своими подданными и тем не менее не мог добиться справедливости и вынужден был признаться в бессилии даже высшей власти перед злом. И сейчас слова «Екклезиаста» звучат

так же актуально, как 3000 лет назад.

Как же жить в царящей несправедливости и бессмысленности благородных устремлений?

Вопреки печальной констатации несправедливости и тщете бытия рекомендация мудреца оптимистична: «Удаляй печаль от сердца твоего и уклоняй злое от тела твоего».

И далее: «Есть и пить и наслаждаться добром во всех трудах своих, какими кто трудится под солнцем во все дни жизни своей, которые дал ему Бог; потому что это его доля».

Я принял эти мысли, и мне стало легче жить. Смысл жизни, решил я, надо искать в делах своих, удалять от сердца печаль и уклоняться от зла.

Однако делиться с кем-то другим, кроме своих друзей и близких, этими выводами я опасался. Уж очень всё это казалось, как говорят, ветхозаветным. Ведь прошло около трех тысяч лет с тех пор, как Екклезиаст произнес свой приговор. Неужели за эти годы человечество не достигло чего-то более совершенного, не поднялось нравственно? Трудно было с этим смириться. Однако ни атеистическая, ни религиозная философская литература, с которой я знакомился, не приносила мне ни успокоения, ни ясности в повседневной практической жизни. Возможно, я не докопался до нужных мне книг, не исключаю.

Но все же нашёл я современные слова, которые оказались созвучны с мыслями Екклезиаста, потрясшими меня. Они были сказаны современным психологом Вернером Эрхардом, очень популярным на Западе.

Отношение Вернера Эрхарда и его школы практической психологии к

вопросам о смысле жизни, как можно легко заметить, перекликается с Екклезиастом.

Величайший секрет жизни, по Эрхарду, состоит в том, что она «пуста и бессмысленна»... Это истина, но в этом и есть её главное достоинство, поскольку такая истина делает человека свободным в выборе собственных идеалов, не навязывая ему никакого смысла извне. Вы сами можете выбрать и придать жизни тот смысл, который понятен и необходим лишь вам. Только тогда, когда человек сам нашёл свой путь, он обретает внутреннюю силу и способность совершать великие дела, соответствующие его возможностям.

Мучительные поиски универсального смысла жизни лишены перспективы. Ни одна из реалий, вынесенная за пределы жизни человека, не мо-

жет выполнять функцию универсального смысла человеческого бытия, поскольку в этом случае человеческая жизнь станет лишь средством достижения чего-либо.

Ни научно-технический прогресс, поскольку никто не знает, куда он нас ведет, ни счастливое будущее всего человечества, поскольку никто не знает, что это такое, не могут выполнять эту функцию.

В попытках навязать человечеству какой-то абстрактный универсальный смысл жизни совершалось на планете больше зла, чем во имя чего-либо другого. Человек должен жить по принципу «здесь и теперь», руководствуясь своей внутренней правдой и собственными идеалами.

Я не абсолютизирую ни Екклезиаста, ни Эрхарда, но они помогают мне жить сегодня и ежедневно.

БУДЬ ЗДОРОВЫМ, СЕРДЦЕ!

В журнале «Будь здоров!» N7 за 1996 год была опубликована моя «Сердечная история», где я рассказал, как с помощью старинного рецепта можно избавиться от многих сердечных хворей. Этот рецепт заинтересовал очень многих. Хочу поделиться еще одним удивительным рецептом, в эффективности которого при болезнях сердца много раз убеждался сам. Более того, те, кому я рекомендовал применение первого рецепта, нередко охотно пользовались и вторым, тем более что он очень прост в приготовлении. Вам потребуются ягоды калины и майский мед.

Нужно взять три стакана ягод калины, залить их двумя литрами крутого кипятка в трехлитровой банке, затем закрыть обычной пластмассовой крышкой, обязательно укутать чем-то теплым (шалью, например) и поставить в темное и теплое место на 6 часов. Потом настой процедить (обязательно через волосяное сито) в стеклянную или эмалированную посуду, а ягоды протереть через волосяное сито деревянной ложкой. Затем перемешать полученный настой с 0,5 л майского меда, Принимать по 1/3 стакана три раза в день перед едой в течение месяца. Рекомендуется провести три курса лечения с десятидневными перерывами. Приготовленный состав хранить в холодильнике.

Михаил Речкин



Дмитрий Кедрин (1907-1945 гг.)



ПОЕДИНОК

К нам в гости приходит мальчик
Со сросшимися бровями,
Пунцовый густой румянец
На смуглых его щеках.
Когда вы садитесь рядом,
Я чувствую, что меж вами
Я скучный, немножко лишний,
Педант в роговых очках.

Глаза твои лгать не могут.
Как много огня теперь в них!
А как они были тусклы...
Откуда же он воскрес?
Ах, этот румяный мальчик!
Итак, это мой соперник,
Итак, это мой Мартынов,
Итак, это мой Дантес!

Ну что ж! Нас рассудит пара
Стволов роковых Лепажа
На дальней глухой полянке,
Под Мамонтовкой, в лесу.
Два вежливых секунданта,
Под горкой — два экипажа
Да седенький доктор в черном,
С очками на злом носу.

Послушай-ка, дорогая!
Над нами шумит эпоха,
И разве не наше сердце —
Арена ее борьбы?
Виновен ли этот мальчик
В проклятых палочках Коха,
Что ставило нездоровье
В колеса моей судьбы?

Наверно, он физкультурник,
Из тех, чья лихая стайка
Забил на стадионе
Испании два гола.
Как мягко и как свободно
Его голубая майка
Тугие гибкие плечи
Стянула и облегла!

А знаешь, мы не подыдем
Стволов роковых Лепажа
На дальней глухой полянке,
Под Мамонтовкой, в лесу.
Я лучше приду к вам в гости
И, если позволишь, даже
Игрушку из Мосторгина
Дешевую принесу.

Твой сын, твой малыш безбровый,
Покоится в колыбели.
Он важно пускает слюни,
Вполне довольный собой.
Тебя ли мне ненавидеть
И ревновать к тебе ли?
Когда я так опечален
Твоей морщинкой любой?

Ему покажу я рожки,
Спрошу: «Как дела, Егорыч?»
И, мирно напившись чаю,
Пешком побреду домой.
И лишь закурю дорогой,
Почуяв на сердце горечь,
Что наша любовь не вышла,
Что этот малыш — не мой.



АТЕРОСКЛЕРОЗ ***И Масло***

Атеросклероз, грозная и коварная болезнь XX века, подкрадывается к нам незаметно. Ее трудно обнаружить в начальной стадии. И лишь когда неожиданно подскакивает давление, становится ясным, что в организме произошли серьезные негативные изменения.

Одной из главных причин этой болезни является чрезмерное потребление животных жиров, сливочного масла и маргарина, вследствие чего на стенках кровеносных сосудов откладывается холестерин и формируются известковые отложения. Просвет сосудов сужается, и ткани хуже снабжаются кровью.

Атеросклероз может стать причиной катаракты. Из-за закупорки сосудов нижних конечностей в них могут появиться ощущение холода, возникнуть боли, их часто сводит. Если закупорка очень сильная, то она может вызвать гангрену. Полная закупорка коронарных сосудов ведет к инфаркту миокарда. Атеросклероз, затронувший мозг, может быть причиной потери памяти, умственного расстройства и приступов апоплексии. Развитие этой болезни особенно опасно при диабете.

Чтобы предупредить развитие

атеросклероза, надо прежде всего обратить внимание на питание: сократить потребление животных жиров, в том числе сливочного масла, и пользоваться натуральными растительными маслами холодного отжима (льняным, подсолнечным, кунжутным, маслом из зародышей пшеницы), обладающими антисклеротическими свойствами.

Однажды мне довелось иметь дело с большим любителем сливочного масла. Это был сорокалетний мужчина атлетического телосложения. Он страдал заболеванием лимфатических желез, кроме того, его мучил прогрессирующий паралич нижних конечностей. Поддерживаемый двумя женщинами, он с трудом смог преодолеть четыре ступеньки, отделяющие мой кабинет от улицы. В беседе выяснилось, что его основной едой был жирный сыр (30-40-процентной жирности). Он съедал его по 3 кг в неделю, а кроме того, ел много сливочного масла и пил жирное молоко.

Заменив сливочное масло натуральными растительными маслами, богатыми витамином F, и отказавшись от сыра и молока, он быстро избавился от паралича — смог само-

стоятельно ходить уже через 10 дней. Однако два месяца спустя, посчитав себя окончательно выздоровевшим, снова вернулся к своему любимому сыру и у него снова появились симптомы паралича. После возвращения к здоровой диете с натуральными сырыми растительными маслами мой пациент вновь почувствовал себя здоровым.

Природа пищевых жиров может играть определяющую роль и в появлении тромбоза, особенно в послеоперационный период. Живые растительные масла, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, в том числе линоленовую, не только предотвращают формирование тромбов в послеоперационный период, но и вообще уменьшают тенденцию к тромбозу.

У моих пациентов, режим питания которых был улучшен путем снижения в рационе насыщенных жиров и введения в него масел холодного отжима, за 30 лет наблюдений не было ни одного случая послеоперационного тромбоза. И мы смогли этого добиться без антикоагулянтов, что очень удивило хирургов.

Любителям жирной пищи не следует забывать еще об одной коварной ловушке, которая их подстерегает. Если питание слишком жирное, то неусвоенные жирные кислоты соединяются с кальцием, содержащимся в потребляемых продуктах, образуя нерастворимые вещества. У людей, любящих жирную еду, отмечаются признаки декальцинации не потому, что их еда слишком бедна кальцием, а потому, что он не усваивается.

Здоровое питание исключает и потребление маргарина.

Что такое маргарин? Это искусственный жир, полученный путем переработки дешевого растительного масла, например пальмового. В результате тепловой обработки (до 200°C) этих масел с добавлением воды (до 16%), никеля и водорода из первоначального сырья, дурно пахнущего и малопригодного к еде, получается кашеобразная твердая масса, в которую вводят красители и улучшающие вкус пищевые добавки. По цвету этот продукт становится похож на масло, что может ввести в заблуждение покупателя, а относительная дешевизна этого продукта делает его еще привлекательнее.

Этот искусственный жир, конечно, не даст умереть с голоду, но он не избавляет организм от дефицита жизненно важных веществ.

Подкожные ткани у людей, которые едят много маргарина или других искусственных растительных жиров, становятся аномально твердыми в результате того, что подкожный жир затвердевает и не может использоваться организмом.

Для сравнения добавим, что при употреблении натурального оливкового масла, а также подсолнечного и льняного, подкожный жир становится мягким, и организму легче его использовать.

Зависимость структуры жировых тканей от природы пищевых жиров давно заметили свиноводы. У выращенных на картофеле свиней, у которых жир образуется на основе крахмала, сало белое и твердое. Но оно становится мягким и желтым, если свиней кормить маисом или соей, в состав которых входят ненасыщенные жиры.

Сливочного масла надо съедать не более 30 г в день, 50 или 100 г уже могут иметь серьезные последствия для здоровья, в частности способствовать развитию атеросклероза.

Если же вы не устоите перед мясом с жирком, то будет благоразумно съесть после этого салат из сырых овощей, сдобренный растительным маслом холодного отжима, богатым витамином F. Вредность насыщенных жиров мяса компенсируется салатом и живым растительным маслом.

Люди старшего поколения еще помнят те времена, когда в России было изобилие масел холодного отжима — льняного, подсолнечного, конопляного, соевого, горчичного и других. Сейчас этих масел не найдешь днем с огнем. Полки магазинов завалены рафинированными растительными маслами, маргаринами и другими искусственными жирами, лишенными всего живого. Их можно использовать в разумных количествах при жарении, но они не годятся для еды. Эти масла — мертвый продукт, лишенный не только витамина F, но и других жизненно важных элементов.

Чтобы понять причину исчезновения в сегодняшней России и в мире натуральных масел, достаточно сравнить затраты на производство рафинированных масел и натуральных. Производство рафинированных масел обходится производителю значительно дешевле, чем натуральных, и они не требуют больших хлопот при хранении и транспортировке. Рафинированные масла, полученные путем горячей обработки при темпера-

туре от 160°C до 200°C лишены биологически активных элементов и витаминов и не портятся. Их можно хранить в светлых бутылках длительное время, они не боятся солнечных лучей. Но от них сил не прибавится, наоборот, вас будет угнетать слабость и чувство усталости.

Что касается натуральных растительных масел, которых получается при прессовке в два раза меньше, то с ними у производителя много хлопот. Будучи биологически активными, живыми, они быстро мутнеют, горкнут, окисляются на воздухе, на свету и в тепле. Чем богаче масло витамином F, тем быстрее оно портится. Поэтому в Европе их продают в герметически закрытых металлических банках. Когда банка открыта, то ее следует держать в темном прохладном месте, лучше в холодильнике. Но все эти трудности перекрываются чудесными лечебными антисклеротическими и противовоспалительными свойствами живых масел.

Натуральные масла, получаемые путем механической холодной отжимки при температуре не выше 40-45°C, лучше не использовать при жарении. Подогрев разрушает содержащиеся в маслах полиненасыщенные жирные кислоты.

Дневная потребность в таких маслах, особенно в льняном и подсолнечном, наиболее богатых витамином F, составляет две столовые ложки (15-20 г) в сыром виде два раза в день — утром и вечером, перед едой.

Учитывая, что на нашем рынке трудно найти такие масла, можно прибегнуть к простым методам, описанным в предыдущей публикации на

эту тему (статья «Грызите семечки» в № 6, 1997 г.), которые позволят в какой-то мере восполнить их нехватку в организме.

Характеристика масел холодного отжима (до 40-45°C)

Ценность натурального масла определяется содержанием в нем главным образом витамина F и полиненасыщенных жирных кислот: линолевой, линоленовой, олеиновой, арахидоновой, а также витаминов A, D, E.

Льняное масло. По своей биологической ценности стоит на первом месте. В семени льна содержится 46% витамина F. Льняное масло питает мозг, улучшает клеточный обмен, обеспечивает нервное равновесие, ликвидирует запоры, улучшает качество кожи, а также снижает уровень холестерина. Оно особенно полезно людям, у которых ощущается острая нехватка витамина F.

Масло легко окисляется, поэтому необходимо тщательно предохранять его от контакта с воздухом и светом.

Подсолнечное масло. Благодаря богатому содержанию витамина F рекомендуется людям, подверженным атеросклерозу и имеющим повышенный уровень холестерина. Наиболее богаты витамином F черные семечки.

Оливковое масло. Лечебные свойства основаны главным образом на высоком содержании олеиновой кислоты. Положительно влияет на органы пищеварения и сердечно-сосудистую систему. Содержит много витамина E, а также витамины B и C.

Однако относительная бедность масла витамином F (4-12%) объясняет его слабое воздействие на уровень холестерина в организме.

Кукурузное масло. Богато полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами F и E. Способствует выведению холестерина из крови.

Соевое масло. Благодаря мощным антихолестериновым свойствам рекомендуется при высоком содержании холестерина в крови. У некоторых больных при употреблении соевого масла за три недели снижается уровень холестерина.

В соевом масле самое большое содержание арахидоновой кислоты по сравнению со всеми остальными маслами.

Масло из зародышей пшеницы. Очень полезное лечебное масло. В нем содержатся витамины A, D, E (в большом количестве), K и 85-90% ненасыщенных жирных кислот.

Арахисовое масло. Содержит 27% протеинов и 16% углеводов. Качественным является лишь масло холодного отжима, которого в продаже практически нет.

Хлопковое масло. Содержит 40-50% линолевой кислоты. В нем нет линоленовой кислоты.

Конопляное масло. Содержит 46% линолевой кислоты и 28% линоленовой кислоты.

Содержание витамина F в 100 граммах орехов:

Грецкие орехи — 47,5 г

Фундук — 23 г

Миндаль — 11 г

*Материал подготовила
Мария Пухова*

Эндрю Уэйл,
доктор медицины, США



ВОСТОК ИЛИ ЗАПАД?



Философская дискуссия о природе медицины насчитывает уже много веков. Врачи полагают, что здоровье требует того или иного вмешательства извне, тогда как сторонники естественной гигиены утверждают, что здоровье есть результат жизни в согласии с законами природы. В Древней Греции считалось, что врачам покровительствует бог врачевания

Фото Виктора Ахломова

Асклепий (в римском варианте — Эскулап), а целителям — богиня здоровья Гигиия, дочь Асклепия.

Философ Рене Дюбо пишет: «Для служителей Гигиии здоровье — естественный порядок вещей, состояние, по праву принадлежащее человеку, который разумно распоряжается

своей жизнью. По их мнению, самая важная функция медицины — открывать и проповедовать законы природы, которые позволят человеку иметь здоровое тело и здоровый дух. Последователи же Асклепия считают, что главная роль врача — лечить болезнь, исправлять любые несовершенства, как врожденные, так и приобретенные в течение жизни».

Разные философии приводят к разным видам практики. На Западе внимание медицинской науки сосредоточено в основном на обнаружении внешних возбудителей болезни и разработке средств борьбы с ними. Середина нашего века ознаменовалась выдающимся успехом медицины — открытием антибиотиков и благодаря этому победой над инфекционными заболеваниями. Именно этот успех в первую очередь привлек сердца и умы на сторону Асклепия и убедил многих в перспективности медицины, использующей современные технологии.

На Востоке, особенно в Китае, медицина сосредоточена совершенно на другом. Она исследует способы повышения внутреннего сопротивления организма, благодаря чему можно сохранить здоровье, каким бы вредным влиянием оно ни подвергалось. Это уже подход, характерный для Гигиены. В процессе исследований китайские врачи обнаружили много природных веществ, которые оказывают тонизирующее воздействие на организм. И несмотря на некоторые успехи западного подхода, он значительно уступает по своей ценности восточному.

Оружие всегда несет в себе опасность: оно может обернуться против того, кто им владеет, или вызвать еще большую агрессию со стороны противника. В наши дни специалисты

по инфекционным заболеваниям во всем мире с отчаянием думают о возможности возникновения неизлечимых болезней, вызываемых резистентными (не поддающимися воздействию антибиотиков) микроорганизмами. В журнале университетского медицинского центра, где я преподаю, была опубликована статья «Устойчивость к противомикробным средствам: новая чума?» В ней, в частности, говорится: «Хотя противомикробные средства считаются «чудо-лекарствами» XX века, сегодня врачи-клиницисты и ученые остро осознают, что устойчивость микробов к лекарственным средствам становится главной клинической проблемой. Предлагается множество решений. Фармацевтическая промышленность пытается разрабатывать все новые и новые средства, лучше противостоящие выработавшимся у микробов механизмам устойчивости. К несчастью, у микробов быстро вырабатываются новые механизмы защиты. Устойчивость к противомикробным средствам становится все более неотложной проблемой во всех практических ситуациях, которые могут отрицательно влиять на исход заболевания».

Выражение «могут отрицательно влиять на исход заболевания» — это иносказание. Оно подразумевает, что пациенты будут умирать от инфекций, которые врачи могли раньше лечить антибиотиками. По сути, антибиотики быстро утрачивают свою силу, и некоторые инфекционисты начинают задумываться о том, что мы будем делать, когда больше не сможем на них полагаться. Возможно, нам придется вернуться к методам, которые использовались в больницах в 20-е и 30-е годы, перед появлением антибиотиков: к строгому

карантину и дезинфекции, к хирургическому дренажу и т.д. Какой шаг назад для нашей высокоразвитой медицины!

В то же время устойчивость к тонизирующим средствам, используемым, например, китайской медициной, не развивается, потому что они действуют не против микробов (и поэтому не влияют на их развитие), а усиливают защитные силы организма. Они увеличивают активность и действенность клеток иммунной системы, помогая пациентам сопротивляться всевозможным инфекциям, а не только тем, которые вызывают микробы. Антибиотики же эффективны только против микробов, а против вирусов они бесполезны. Беспомощность западной медицины в борьбе с вирусными инфекциями ясно прослеживается на примере СПИДа. Китайское лечение травами людей, инфицированных ВИЧ, более действенно хотя бы потому, что оно нетоксично и позволяет многим из тех, кто страдает ВИЧ-инфекцией, жить относительно долго без проявления симптомов болезни, несмотря на то, что вирус сохраняется в организме.

Восточный принцип укрепления внутренних защитных механизмов характерен для Гигиены, поскольку предполагает, что организму свойственна естественная способность сопротивляться возбудителям болезни и справляться с ними. Будь в западной медицине такая тенденция выражена более явно, наше здравоохранение не стояло бы сейчас перед лицом экономического кризиса, потому что методы, использующие преимущества естественных способностей организма к исцелению, гораздо дешевле, нежели вмешательство технологической медицины, и в конечном итоге безопаснее и действеннее.

Сторонники Асклепия больше заинтересованы в лечении, в то время как последователи Гигиены — в исцелении. Лечение — это воздействие извне, исцеление же происходит изнутри. Слово «исцелить» означает «сделать целым», то есть восстановить целостность и равновесие в организме.

Я хочу привлечь внимание к внутренней, сокровенной природе процесса исцеления. Даже если лечение приводит к успешному исходу, этот исход есть результат активизации внутренних механизмов исцеления, которые при иных обстоятельствах могли бы действовать и без какого бы то ни было внешнего стимула. Организм способен исцелить себя сам. А причина в том, что он обладает своей системой исцеления.

До сих пор немногие из врачей и ученых интересовались случаями исцеления, поэтому не удивительно, что феномен самоисцеления кажется неясным, а понятие о внутренней системе исцеления расплывчатым. Но чем глубже мы будем вникать в механизм самоисцеления, тем меньше у нас будет поводов прибегать к ненужному медицинскому вмешательству, которое порой бывает пагубным. Медицина, ориентированная на исцеление, будет служить человеку гораздо лучше, поскольку она надежнее, безопаснее, а кроме того, намного дешевле, чем существующая медицинская система.

Двадцать пять лет назад, чтобы разобраться в том, какое лечение перспективнее — традиционное или ориентированное на самоисцеление, восточное или западное, я предпринял путешествие в северо-западную часть бассейна Амазонки, расположенную неподалеку от колумбийско-эквадорской границы. Я хотел разы-

скать шамана по имени Педро — индейца из племени кофанов, который жил в одинокой хижине в дебрях огромного непроходимого леса. Говорили, что этот шаман — искусный целитель.

За год странствий по Южной Америке, встречаясь со многими шаманами, я испытал много разочарований. Одни оказались пьяницами, другие явно охотились за славой и богатством. Педро был моей последней надеждой. Я был бы для него первым гринго, и у меня были большие надежды, что он откроет мне тайны целительского искусства, которые я жаждал познать.

Я оказался в этой южноамериканской глуши потому, что надеялся найти нечто экзотическое и удивительное, нечто несказанно далекое от моего повседневного опыта. Я мечтал проникнуть в сокровенный источник целительского дара — этого союз волшебства, религии и врачевания. Я хотел понять, как сознание взаимодействует с телом. А кроме всего прочего, я надеялся разузнать секреты индейцев, которые мог бы практически использовать, помогая людям обрести здоровье. Я провел в стенах престижного университета восемь лет, четыре из которых изучал ботанику и четыре — медицину, но так и не нашел ясных ответов на свои вопросы. Изучение ботаники пробудило во мне желание увидеть джунгли, встретиться с туземными целителями и сохранить быстро исчезающие знания о лекарственных растениях.

Когда я изучал медицину, мне хотелось бежать из мира агрессивного, технологизированного лечения к романтическому идеалу естественного исцеления.

В 1969 году, завершив основной

курс клинической подготовки, я принял решение не использовать на практике те знания, которые только что получил. Для этого у меня были две причины: одна эмоциональная, другая логическая. Первая заключалась просто в том, что я чувствовал: случись мне самому заболеть, я бы не хотел, чтобы меня лечили так, как я научился лечить других, разве что не будет другого выбора. Поэтому мне было неловко лечить людей. Логическая причина состояла в том, что большинство методов лечения, с которыми я познакомился за четыре года обучения на медицинском факультете Гарвардского университета и за год в интернатуре, не воздействовали на причины болезни и не способствовали исцелению, а лишь подавляли или просто сводили на нет видимые симптомы заболевания. Я почти ничего не узнал о здоровье и его сохранении и о том, как предупредить болезнь, и это было большим упущением, поскольку я уже верил, что главная задача врача — учить людей тому, как не заболеть. Слово «доктор» происходит от латинского слова «учитель». Главным должно быть обучение профилактике болезни, а лечение уже существующей болезни — дело второстепенное.

Если пролистать современный справочник лекарственных форм, легко обнаружить, что большинство названий лекарств начинается с приставки «анти», что значит «противо». Мы применяем противоспазматические, противогипертонические и противовоспалительные средства, антикоагулянты и антидепрессанты, лекарства против кашля, тревоги и зуда, а также бета-блокаторы и антагонисты гистаминовых рецепторов. Современная медицина по сути сво-

ей противодействует организму, угнетает его функции.

«Ну и что в этом плохого?» — может спросить читатель. Если жар представляет опасность или аллергическая реакция становится неконтролируемой, то с этими симптомами, разумеется, следует бороться. Я не возражаю против использования таких методов лечения, но только в качестве кратковременного средства для облегчения очень тяжелой ситуации. Если же сделать их главной стратегией лечения, то это чревато двумя серьезными проблемами.

Во-первых, пациент подвергается опасности, потому что фармацевтические средства по природе своей токсичны. Ожидаемый от них результат слишком часто сводится на нет побочными эффектами. Случаи острой реакции на лекарства угнетающего действия, имеющиеся в арсенале традиционной медицины, — серьезный аргумент против этой системы, и во время медицинской практики я видел их больше чем достаточно, чтобы понять: должен существовать какой-то другой, лучший выход. Траволечение привлекло меня потому, что предлагало возможность найти безопасную естественную альтернативу тем лекарствам, которые меня учили использовать.

Во-вторых, симптоматические методы лечения в конечном счете могут привести к усилению патологических процессов, а не к их прекращению. Эта мысль впервые пришла мне в голову, когда я прочитал труды великого еретика от медицины Самуэля Ганемана (1755-1843).

Это был замечательный немецкий врач-новатор, отец гомеопатии — одного из основных направлений альтернативной медицины. Гомеопатия основана на приеме очень малых

доз сильно разбавленных средств, призванных служить катализаторами реакции самоисцеления. Я не гомеопат и не разделяю некоторых их убеждений. Тем не менее я наблюдал случаи исцеления при использовании гомеопатических средств и восхищаюсь тем, что эта система использует методы лечения, которые не могут причинить вред. Более того, я нахожу некоторые принципы Ганемана очень важными для всей медицины.

Например, такой: опасно подавлять явные симптомы заболевания. Описывая лечение зудящей красной сыпи на коже, Ганеман писал, что лучше иметь болезнь на поверхности тела, чем внутри, потому что с поверхности ей легче исчезнуть. Симптоматические же методы лечения могут загнать болезнь внутрь, в более жизненно важные органы.

Ганеман пришел к такому пониманию задолго до открытия кортикостероидов, очень сильных противовоспалительных гормонов, которые врачи прописывают сегодня своим пациентам, не особо заботясь о том вреде, который они могут причинить. Стероиды местного применения очень эффективно снимают кожные высыпания. В Соединенных Штатах их даже продают без рецепта. И вот я снова и снова встречаю пациентов, у которых развивается зависимость от этих препаратов. Пока они применяют стероидосодержащие кремы и мази, сыпь удастся держать в узде. Но как только лечение приостанавливается, симптомы проявляются снова и в еще более острой форме, чем раньше. Патологический процесс не устраняется, а только сдерживается — при этом он набирает силу, чтобы проявиться снова, как только прекратится действие внешней, противоборствующей ему силы.

Если принимать стероиды систематически, их угнетающее и токсическое действие будет ощущаться еще сильнее. Пациенты, которые для борьбы с ревматическим полиартритом, астмой и другими аутоиммунными и аллергическими заболеваниями месяцами или годами принимают препараты типа преднизолона, часто страдают от неприятных последствий их токсичности (прибавка в весе, депрессия, язва, катаракта, хрупкость костей, прыщи), но отказаться от лекарств не могут, ибо в этом случае симптомы вернутся с новой силой.

Мой опыт наблюдения пациентов подтверждает то, о чем предупреждал Ганеман. Недавно я видел женщину тридцати с лишним лет, у которой развились симптомы серьезного аутоиммунного заболевания — склеродермии. Болезнь началась с того, что на холоде у нее стали бледнеть руки и она при этом испытывала болезненные ощущения. Это так называемый симптом Рейно, признак нервно-сосудистого расстройства, которое может существовать само по себе или свидетельствовать о более глубоких нарушениях нервной системы и кровообращения. В данном случае оно сопровождалось болями в суставах и опуханием пальцев. Потом кожа на пальцах и кистях рук начала утолщаться и грубеть — это классическое проявление склеродермии (само это слово значит «грубая кожа»). Кисти пациента, страдающего тяжелой формой склеродермии, часто бывают холодными, красноватыми, блестящими, жесткими и неподвижными, но эта внешняя перемена, пусть даже уродующая их, не является худшим следствием заболевания. Если склеродермия затрагивает внутренние органы —

пищеварения, дыхания, кровообращения, исход может быть смертельным.

Врачи быстро поставили диагноз и стали давать пациентке большие дозы преднизолона и других иммунодепрессантов. Результаты появились быстро: за несколько месяцев кожа вновь приобрела нормальный вид, боли в суставах исчезли, и врачи возвестили о «полном излечении». К несчастью, через год у нее появилась одышка. Рентгеновское исследование обнаружило фиброз легких — прогрессирующее заболевание, при котором обычная легочная ткань превращается в патологическую, фиброзную. Больной сказали, что ее состояние не связано с предшествовавшей склеродермией, на самом же деле фиброз легких — хорошо известное, хотя и нечасто встречающееся проявление того же процесса с той разницей, что он поражает более жизненно важную часть организма и гораздо хуже поддается лечению. Кисти у женщины были теплые, розовые, мягкие, и на поверхности тела явных признаков болезни не наблюдалось. Тем не менее она стала инвалидом из-за болезни легких, которая теперь не поддавалась препаратам-депрессантам.

Ко времени окончания интернатуры я навидался достаточно таких случаев, чтобы ясно понять: я не хочу ни практиковать традиционную медицину, ни изучать ее дальше. Однако я не знал, чем ее заменить, и эта неуверенность толкнула меня на поиски, в результате которых я оказался на Амазонке.

В конце концов я все-таки нашел шамана Педро. Очень хорошо помню нашу встречу, хоть она и произошла очень давно. Разумеется, тогда я не представлял себе ее истинной важ-

ности, сочтя всего-навсего очередным звеном в длинной цепи разочарований. На самом же деле она стала первым шагом на новом пути, который со временем привел меня обратно к тому месту, где мне предстояло обнаружить то, что я всегда знал, только не мог угадать.

Шаман оказался энергичным серьезным мужчиной лет сорока с небольшим. Он мне сразу понравился. Однако Педро тут же заявил, что мне нет никакого смысла у него оставаться, потому что он больше не занимается своим ремеслом. Вместо того чтобы лечить людей, он увлекся политической деятельностью — пытался поднять соплеменников-кофанов на борьбу с серьезной угрозой, нависшей над их жизненным укладом. Она исходила, как оказалось, от компании «Тексако», которая проникла в северо-западную часть бассейна Амазонки, чтобы разведать богатые запасы здешней нефти. Как-то раз я ненадолго останавливался в одном приграничном городке, служившем «Тексако» базой, и пришел в ужас от того, что там увидел и услы-

шал: город стал средоточием шума, грязи, дыма, воров, шлюх и головорезов. Оттуда все эти напасти распространялись дальше.

Индеец рассказал мне, что принадлежащие «Тексако» вертолеты выгнали из лесов дичь, а из рек стала исчезать рыба. За последние два года охота и рыболовство резко пошли на спад, в чем Педро винил исключительно нефтеразведку. Теперь вся его энергия была направлена на сбор подписей под петицией, требующей от «Тексако» денежного возмещения за нанесенный ущерб. Ему было жаль, что я зря проделал такой длинный путь. Мне тоже.

Однако скитания в поисках Педро открыли мне одну истину. Я понял, что искал ответы не там, где нужно. Чтобы найти источник исцеления, нет никакой необходимости отречься от собственной страны и культуры, от традиционного образования и собственного «я». Но чтобы прийти к этому, мне пришлось провести в пути не один год.

Продолжение следует

Я не храплю

Долгие годы я храпел по ночам, подобно миллионам других людей. Когда я решил избавиться от этой неприятности и стал внимательно наблюдать за храпунами, я понял, что громко храпят лишь те, кто привык дышать через рот. При постоянном дыхании через нос (а только такое дыхание является здоровым, соответствующим физиологическим потребностям человека) воздух проходит своими путями бесшумно или почти бесшумно.

Значит, надо приучить себя дышать только через нос. Для меня это было очень непросто, требовало постоянного контроля и внимания. Прошло много времени, прежде чем такое дыхание стало для меня привычным, а стереотип носового дыхания стал нормой и во время сна, когда сознательный контроль невозможен. С тех пор я перестал храпеть по ночам. Мало того, носовое дыхание резко улучшило мое самочувствие.

В. Егоров, г. Балашиха



Голодание по Николаеву

Когда мы приехали в симпатичные зеленые Кузьминки к Юрию Сергеевичу Николаеву, он с супругой заканчивал генеральную уборку своей небольшой уютной квартиры. На интервью отвел час, сказав, что ему еще предстоят консультации в клинике лечебного голодания, которой он руководит, а после консультаций — беседа с больными.

Это был обычный насыщенный день делового человека и специалиста, и можно было бы этому не удивляться, если бы не одно обстоятельство. Доктору медицинских наук, профессору, создателю метода разгрузочно-диетической терапии Юрию Сергеевичу Николаеву в июне исполнилось 92 года.

Природа, по выражению Юрия Сергеевича, смелый диалектик, она умеет одними и теми же средствами и убивать, и лечить, но парадоксальность ее приемов часто с трудом понимается человеком, и новое не всегда быстро находит признание. Так было и с методом лечебного голодания.

Сейчас голодание принято считать новым способом лечения. Между тем в старинных фолиантах, в книгах медиков эпохи Возрождения, в научных трудах более позднего времени Николаев находил рекомендации, связанные с применением метода дозированного голодания для лечебных целей.

Египтяне, по свидетельству Геродота, считали, что основой здоровья и сохранения молодости является

систематическое (три дня в месяц) голодание при обязательном очищении желудка с помощью рвотного. А египтяне, писал Геродот, были "самыми здоровыми из смертных".

Великий Пифагор, древнегреческий философ и математик, голодал по 40 дней и приучал к этому своих учеников, будучи убежден, что это улучшает физическое здоровье и повышает умственные способности. Тех же взглядов придерживались Сократ и Платон. Оба регулярно проводили 10-дневное голодание, которое помогало, по их мнению, достигнуть высшей степени умственного сосредоточения.

Вот что писал в этой связи знаменитый врач древности Гиппократ: "Человек носит врача в себе. Надо только уметь помочь ему в его рабо-

те. Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и болезнь. Помните, всякий излишек противен природе». Авиценна неизменно предписывал своим больным голодание в течение 3 — 5 недель, а также движение, гимнастику, ванны и массаж.

Журнал "Будь здоров!" писал о Людвиге Корнаро (1465-1566 гг.). Это ученый из Венеции — автор многих трактатов, посвященных питанию. В молодости Корнаро так много ел, что вскоре заболел, и никакие лекарства не приносили ему облегчения, пока не нашелся лекарь, прописавший ему строжайшее воздержание от пищи. Сначала Корнаро находил это принудительное воздержание невыносимым, но в конце первого же года регулярного голодания он избавился от всех болезней и решил придерживаться принципа умеренного дозированного питания всю жизнь.

Последний свой труд о питании Корнаро закончил в возрасте 95 лет. "От вас только лишь и требуется, — писал он, — чтобы жить по тем простым законам, которые диктует сама природа, уча нас довольствоваться малым, подчинять все наши поступки божественному разуму и приучать себя принимать лишь столько пищи, сколько необходимо для поддержания жизни. Все, что превышает это необходимое количество, ведет к болезни и смерти и доставляет лишь минутное удовольствие чувству вкуса, за которое приходится расплачиваться длинным рядом болезней". Умер Корнаро 100-летним старцем в Падуе, мирно заснув в своем кресле.

Юрий Сергеевич напомнил, что в ряду последователей принципов воздержания от пищи и вегетариан-

ства были знаменитейшие люди: Монтень, Мильтон, Вольтер, Руссо, Шиллер, Ньютон, Линней, Байрон, Ламартин, Боу, Толстой... Но вот об одном из основоположников метода дозированного голодания я услышала впервые. Врач Эдуард Дьюи начал применять его в 1877 году.

Он писал: "Я голодаю до 45 дней. Я назначаю два вида голодания - утреннее и полное. При полном голодании принимается лишь вода, всякая пища запрещена. Утреннее голодание, которое я особенно охотно назначаю, состоит в пропуске утреннего приема пищи. Оба этих вида голодания я рекомендую при желудочно-кишечных заболеваниях, при ожирении, водянке, при различных воспалительных процессах, для устранения физической слабости и общей вялости, для улучшения настроения и как средство против депрессии. Мой принцип: не еда, а покой восстанавливает нервную систему. Еда требует почти такой же затраты нервной силы, как и работа".

Метод лечебного голодания пропагандировал Алексей Суворин, сын А.С. Суворина, крупнейшего книгоиздателя в дореволюционной России. Находясь в эмиграции в Югославии, Суворин-младший попал в тюрьму города Пожаровца. Протестуя против ареста, он объявил голодовку и проголодал 32 дня. Увидев потрясающие результаты голодания арестанта — отличное самочувствие, ясное мышление, прекрасный внешний вид, несмотря на значительную потерю веса, начали голодать начальник тюрьмы, его помощник и многочисленный штат надзирателей. История эта приобрела широкую огласку.

Выйдя из тюрьмы, Суворин продолжал лечение голоданием и пропаганду метода. У него вышли две

книги "Практика голодания" и "Лечение голодом", где он описал множество подтвержденных случаев исцеления с помощью этого метода. Книги Суворина дышат такой верой в действенность этого метода, что у него появилось много последователей.

И тем не менее пропагандистами лечебного голодания долгое время были в основном не медики, а люди, которые излечились путем воздержания от пищи. Об одном из них Юрий Сергеевич Николаев рассказывает с особой теплотой.

— В 1911 году в Америке вышла книга "Лечение голоданием", завоевавшая большую популярность во всем мире. Написал ее Эптон Синклер, получивший мировую известность не только как автор увлекательных романов, но и как пропагандист лечебного голодания.

Добившись благодаря применению метода отличного здоровья, он посчитал своим долгом рассказать об этом людям. Именно из книги Синклера мой отец узнал о голодании, между ними завязалась переписка. Надо сказать, что мой отец был чрезвычайно образованным человеком, знал несколько языков и переписывался со многими известными людьми. Синклер так увлеченно рассказывал в письмах к моему отцу о результатах лечебного голодания, что скоро в нашей семье все недуги стали лечить голодом. Позднее мой отец познакомился с трудами Г. Шелтона и стал переводить их на русский язык. Увлечшись его идеями, лично познакомился с ученым.

Мой отец был дружен с Львом Николаевичем Толстым, и много лет наша семья жила вместе с семьей Толстого в Ясной Поляне, лишь на зиму возвращаясь в Москву.

Я храню дневник Софьи Андреевны Толстой, где есть запись от 9 сентября 1908 года: "Сегодня уезжают Николаевы в Москву на зимовье. Сергей Дмитриевич с детьми приходил проститься. Все дети ринулись к Льву Николаевичу, Юрушка потянулся поцеловать Льва Николаевича на прощание". Юрушка — это был я.

И возможно, хотя это только мое предположение, Толстой заинтересовался идеями вегетарианства благодаря знакомству с моим отцом.

Насколько я помню, в моей семье все были вегетарианцами, я сам никогда не ел мяса и рыбы, вегетарианцами стали мои дети и внуки. Так что в нашем роду уже четыре поколения вегетарианцев.

— Юрий Сергеевич, когда родилась ваша разгрузочно-диетическая терапия как лечебный метод?

— Это было очень давно, еще в 1935 году. Детство мое и юность прошли на Кубани. Затем я приехал в Москву и поступил сначала на рабфак при 1-м медицинском институте, а потом и в институт. Уже будучи врачом, я заинтересовался психиатрией и занялся изучением шизофрении. Я заметил, что больные шизофренией часто отказываются от пищи и сопротивляются, когда их кормят насильно. А не был ли этот отказ от пищи, подумалось мне, инстинктивной охранительной реакцией больного организма?

И я стал пробовать лечить таких больных самым парадоксальным способом — дозированным голоданием.

Вскоре я заметил, что больные в ходе этой разгрузочной терапии выздоравливали не только от психических заболеваний, но и от многих сопутствующих болезней, включая онкологические. Но ортодоксальные

медики долгие годы, практически всю мою жизнь, относились к моей методике отрицательно. Но мне повезло.

Моя жена, врач-психиатр, занималась реабилитацией алкоголиков, и попался ей один алкоголик не простой. Это был сын председателя Совета министров Н.А. Булганина Лев Николаевич. Мы его вылечили голоданием. И тогда Булганин дал добро на использование метода лечебного голодания в психиатрии, а также указание детально изучить его эффективность. В стенах Института психиатрии Академии медицинских наук в течение десяти лет я проводил исследования влияния голодной диеты на различные заболевания. Здесь же в 1960 году защитил докторскую диссертацию.

Хочется добавить, что многих людей Юрий Сергеевич Николаев спас, применяя к ним свою методику голодания. Так же, как, впрочем, спас и себя.

В годы войны он был тяжело контужен на фронте. У него был поврежден позвоночник, последствия травмы давали себя знать всю жизнь. И болел он вплоть до 1990 года. Но в этом счастливом году он сам себя вылечил, проголодав тридцать дней. А было ему уже 85 лет!

— Как вы сейчас чувствуете себя, Юрий Сергеевич?

— Я здоров. Много бегаю, занимаюсь гимнастикой. Моя единственная болезнь — плексит, из-за чего плохо работает рука. Но это не мешает мне делать генеральную уборку квартиры, вы видели, даже могу двигать мебель.

Сейчас у меня своя клиника, которую я бессменно возглавляю вот уже более тридцати лет. Консультирую не только больных, но и врачей. В Институте питания Академии ме-

дицинских наук, где меня травили много лет, теперь создан специальный отдел разгрузочно-диетической терапии. Кроме того, я консультирую в районной поликлинике, не прекращая научной деятельности.

— Как вы питаетесь?

— Всю жизнь я питаюсь примерно одинаково. По-научному это называется "строгое вегетарианство". Я ем в основном сырые овощи и фрукты, добавляю к ним каши. На завтрак съедаю два зеленых яблока и апельсин, на обед овощной салат и кашу, особенно люблю гречневую и геркулес, на ужин также салаты из любых сырых овощей или винегрет, кашу, фрукты, зеленый чай или отвар шиповника с медом. Два-три раза в месяц у меня голодные дни, когда я не ем совсем. Это может происходить и чаще, смотря по состоянию здоровья. При малейшем недомогании начинаю голодать.

— Только ли такой системой питания вы объясняете свое долголетие?

— Вегетарианство продлевает жизнь. Мне уже 92 года, и я очень активен. Очень важно много двигаться и в молодости, и в средние лета, и в старости. Как только лег на диван — считай, умер. По возможности необходимо хотя бы один раз в неделю ходить в баню (я и сейчас это делаю). И очень важно для долголетия, как ни покажутся банальными мои слова, но других человечество еще не придумало, быть честным, добрым и помогать, когда можешь.

— Юрий Сергеевич, какие позитивные процессы происходят в организме человека, когда он начинает голодать?

— Если животное заболевает, то оно прежде всего находит травы, способствующие очищению желудка,

а затем на длительный срок отказывается от всякой пищи.

Расскажу вам две истории. У одного моего пациента были гипертония, сахарный диабет, туберкулез позвоночника, кардиосклероз, спастический колит, эмфизема легких — словом, "мешок" болезней. Он уже не надеялся восстановить трудоспособность и считал себя обреченным на постепенное умирание. После лечения голодом перестал чувствовать диабет, исчезли гипертония, кардиосклероз, колит и, наконец, он начал много ходить — по 5-7 километров в день, хотя раньше был прикован к постели туберкулезом позвоночника.

У другого моего пациента после третьего инфаркта от тех лекарств, которыми его напичкали, катастрофически ухудшилось здоровье. После 30-дневного голодания и стольких же дней лечебного питания он почувствовал, что избавился от последствий инфаркта, сердечных, ревматических и подагрических болей, доводивших его до отчаяния. Словом, стал здоров. Здоров он и сейчас, хотя прошло уже более трех лет после лечения.

Что же произошло с этими людьми и тысячами им подобных? При полном голодании, когда больной получает только воду, организм переходит на свое внутреннее, эндогенное, питание, то есть питание запасами жиров, белков и углеводов. Сначала он использует то, что легче всего усваивается: жиры, животный сахар (гликоген), а затем начинается более глубокая очистка органов и тканей. При этом утилизируется прежде всего ослабленная, болезненно измененная ткань, а также имеющиеся в организме опухоли, отеки, спайки, выводятся все ненужные отложе-

ния в виде шлаков, солей, склеротических бляшек. При эндогенном питании организм использует за неимением другого все вредное и патологически измененное. Лечение голоданием называют теперь "операцией без ножа", причем природа оперирует гораздо тоньше любого хирурга, она щадит здоровое и устраняет все больное.

Главными показателями начинающегося выздоровления и кардинальной очистки организма являются появление волчьего аппетита, очищение языка от обычного серого налета, нежно-голубая склера глаз.

Голодание — первый этап лечения. Второй — не менее важный — восстановительная диета. Именно поэтому название "лечебное голодание" не совсем соответствует фактической стороне дела. Правильнее называть метод — разгрузочно-восстановительная или разгрузочно-диетическая терапия.

Главный мой приоритет в мировом здравоохранении все же состоит в том, что я успешно ввел лечебное голодание в психиатрию.

— Юрий Сергеевич, рекомендуете ли вы для профилактики от стрессов, от массы функциональных и хронических болезней периодическое лечебное голодание в домашних условиях?

— Рекомендую. Без врача можно голодать до семи суток, если хорошенько изучить методику входа в голод и выхода из него, а также, что особенно важно, грамотного вывода шлаков из организма с помощью клизм, водных процедур, физических упражнений, аутотренинга и т.д. Особенно полезно голодать, когда организм еще здоров и полон сил, чтобы охранить его от болезней.



ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Очищение сосудов

Отложения холестерина и других шлаковых веществ на сосудах — одна из важнейших причин старения нашего организма. Поэтому натуропаты уделяют большое внимание чистоте сосудов.

Очищение сосудов по Н.А. Семеновой. Два стакана меда, стакан толченого укропного семени, две столовые ложки молотого валерианового корня помещают в большой термос, заливают кипятком до объема 2 л и оставляют на сутки. Настой принимают за полчаса до еды.

Тибетский метод очищения сосудов и омоложения. 200 г молотого сочного чеснока пропускают через мясорубку и заливают 200 мл медицинского спирта. Укупоривают и ставят в прохладное место на 10 дней, после чего процеживают и отжимают. Принимают следующим образом: в первый день — за 20 минут до завтрака 1 каплю в 50 мл молока, перед обедом — 2 капли, перед ужином — 3 капли в таком же количестве молока. Во второй день принимают соответственно 4, 5 и 6 капель перед за-

втраком, обедом и ужином, в третий день — 7, 8 и 9 капель, в четвертый — 10, 11 и 12 капель, в пятый — 13, 14 и 15, а с шестого дня число капель уменьшают в обратном порядке: 15, 14, 13 и так далее по десятый день. В последующие дни принимают по 25 капель в 50 мл молока до использования всей настойки.

Метод укрепления сосудов и омоложения по П.М. Куреннову. 350 г чеснока размалывают, смешивают с соком, выжатым из 24 лимонов, и настаивают 24 дня. Перед приемом взбалтывают. Принимают один раз перед сном, растворяя чайную ложку смеси в 1/2 стакана воды.

Этот рецепт привлекателен тем, что лимон практически сводит на нет острый запах чеснока.

Тибетский метод очищения сосудов (относится к IV веку до нашей эры). Смешать по 100 г цветков ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Сложить в банку и закрыть крышкой. Вечером 1 столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка и настоять 20 минут. Процедить через ткань (но не марлю) и отжать. В стакане этого настоя растворить 1 чайную ложку меда и перед сном выпить, после чего не есть и не пить.

Окончание. Начало в №4—7, 1997 г.

Утром оставшуюся жидкость подогреть на пару, растворить в ней 1 чайную ложку меда и выпить за 15-20 минут до завтрака. Так поступать ежедневно, пока не закончится смесь (хранить ее надо в плотно закрытой банке). Курс очистки повторяют через 5 лет.

В тибетском тексте, содержащем этот рецепт, указывалось, что в результате лечения резко улучшается обмен веществ, сосуды очищаются от жировых и известковых отложений и становятся эластичными, что предупреждает склероз, инфаркт, гипертонию, исчезают шум в голове, головокружение, восстанавливается зрение.

Очищение крови

В чашку на одну пятую часть наливают молоко и доливают доверху крепко заваренным чаем, можно добавить также высушенный и растертый корень одуванчика. Эту смесь пьют несколько дней (не более 6 дней); другое питание при этом можно исключить, так как молоко с чаем достаточно калорийно. С утра до 3 часов дня в жидкость не добавляют ничего, кроме щепотки соли, но после 3 часов можно положить сахар или мед по вкусу. Через день делают клизму, чтобы поскорее вымыть выходящие шлаки.

В.Ф. Востоков для очищения крови предлагает такой же тибетский очистительный сбор, который приведен выше для очищения сосудов, но к указанному количеству ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек добавляют 100 г листа земляники. Две столовые ложки смеси за-

ливают 400 мл кипятка и настаивают ночь в термосе. Употребляют 2 раза в день по 200 мл до еды.

Эффективным средством очищения крови В.Ф. Востоков считает сок крапивы, которым успешно лечили даже лейкозы. К 100 мл сока крапивы добавляют 100 мл яблочного сока из антоновки или ренета и принимают всю дозу 1 раз в день за 30 минут до завтрака. Курс лечения — 20 дней, после 10-дневного перерыва его можно повторить.

Тибетская медицина для очищения крови и лечения ее заболеваний предлагает в течение месяца съедать ежедневно 100 г не прожаренной печени молодого теленка.

По мнению некоторых специалистов, наилучшим очистителем крови является иппликатор И.И. Кузнецова. При долговременном ношении и хо-рошем прижатии к коже он восстанавливает до состояния нормы мышечную, сосудистую системы, активизирует лимфо- и кровообращение.

Очищение хрусталика глаза

Применение указанных ниже методик способствует рассасыванию помутнения хрусталика при катаракте.

1. 50 г очанки лекарственной (глазной травы) заливают 1 л кипятка, настаивают 2 часа и принимают по полстакана 3-4 раза в день. Этим же настоем промывают глаза при воспалении век и помутнении роговицы.

2. Две чайные ложки цветков календулы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по полстакана 4

раза в день, этим же настоем промывают глаза.

Для улучшения зрения и предупреждения заболеваний глаз рекомендуется широко открытыми глазами смотреть на Луну и на Солнце при его восходе и закате. Продолжительность "солнечного" сеанса сначала не больше 1-2 минуты, но постепенно его доводят до 10 минут (пока на глазах не появятся слезы). Если при этом возникает боль в глазах, смотреть надо не прямо на солнце, а в его направлении.

Очищение кожи

"Испанский плащ". Хлопчатобумажную простыню смачивают в теплой воде, разведенной пополам с яблочным или другим уксусом, укутываются в нее так, чтобы было покрыто все тело, кроме головы, и укрываются сухой простыней, а сверху шерстяными одеялами и периной. Лежат 1,5-2 часа. В день проведения процедуры (как до ее начала, так и во время и после ее проведения) пьют горячую воду с соком лимона (к 1 стакану воды добавляют сок 1 лимона). Пьют через соломинку через каждые полчаса. Выпить надо 12 стаканов. Никакая другая жидкость или еда в этот день недопустимы.

"Испанский плащ" — великолепный метод отщелачивающего очищения всего организма. При его проведении через кожу выходит огромное количество ядов и токсинов.

Особенно полезно применять этот метод зимой, когда все тело закрыто теплой одеждой, кожа не дышит, и почкам приходится нести многократно возрастающую нагрузку.

Как выяснилось, 90% жителей Земли являются вирусоносителями, хотя заболевают вирусными болезнями лишь 4-6% таких «носителей». У остальных вирус является «дремлющей» инфекцией. Дремлет она, пока не ослабнут защитно-приспособительные механизмы нашего организма (иммунитет) — от переохлаждения, от переутомления или от дополнительной инфекции. Вот тут «дремлющая зараза» и поднимает голову: человек заболевает — чаще всего гриппом или острой респираторной вирусной инфекцией (ОРВИ). Вирусные инфекции — частая причина возникновения невритов и невралгий, так как вирусы локализуются в нервных клетках.

При невралгии ощущаются тянущие, а нередко и острые боли в разных частях тела, чаще всего в мышцах, суставах, голове, болезненность при движениях. Для этого заболевания характерно вялое длительное течение без общих симптомов.

Неврит — воспаление периферических нервов — протекает обычно более тяжело, иногда даже с лихорадкой, и также сопровождается болями.

Пять лет назад в поиске противовирусных растений мы обнаружили выраженный эффект при этих заболеваниях у таволги вязолистной (лабазника). Это самая высокая (до 3 м) трава, растущая на болотах, по берегам водоемов, у нее длинные вязоподобные листья и шаровидные (величиной с кулак) кремовые соцветия. Цветы собирают в июле-сентябре, а корни выкапывают поздней осенью или ранней весной — в апреле.

Цветы таволги настаивают на

Валентин Сергеев,
кандидат медицинских наук



НЕВРАЛГИЯ

водке вместе с цветами календулы, которая дополняет лечебный эффект таволги противоаллергическим и рассасывающим действием. 20 г цветов или 30 размельченных в порошок сушеных корней таволги и 5 г цветов календулы закладывают в бутылку или банку с завинчивающейся крышкой или пробкой, добавляют 200 г водки, разведенной 1:10, и ставят на час в кастрюлю с горячей (не кипящей) водой из-под крана на 2 часа, меняя воду через каждые полчаса. Затем настойку процеживают через марлю, а корни снова заливают водкой, уже не разбавленной (40-градусной), и снова нагревают на водяной бане, плотно закрыв бутылку или банку, полчаса на слабом огне. Эту настойку корней можно оставить в посуде, процеживая по мере необходимости в ее приеме.

Настойку пьют по 2 чайные ложки 2-3 раза в день перед едой, а также смазывают ею кожу над больным местом. Если межреберный неврит был

вызван опоясывающим вирусным лишаем, он излечивается уже через неделю вместо 7-9 недель обычного лечения. А при более глубоком залегании больного нерва можно еще и окуривать кожу полынной сигарой. Ее делают из полыни обыкновенной толщиной в 2 см. Сигару поджигают и держат на расстоянии 2-3 сантиметра от смазанной настойкой кожи примерно 5 минут.

Процедуру повторяют 6-10 раз за вечер.

Инфракрасные лучи глубоко загоняют настойку таволги в наше тело, продвигая ее к вирусам, «сидящим в нервах». Этот метод мы с успехом испытали и при невралгии тройничного и затылочного нервов, и межреберья.

При полиневрите и невралгии полезно принимать еще и адаптогены: женьшень, элеутерококк, аралию (по 1 капле на каждый год жизни, но не более 30 капель на прием утром и днем).

ДИАЛОГИ

— У меня такой умный пёс! Когда он приходит домой с вечерней прогулки, он звонит в дверь.

— Это что, моя собачка вообще открывает дверь своим ключом.

•

— Вон видишь: моя жена что-то рассказывает моей любовнице.

— Нет, это моя жена слушает мою любовницу.

ЛЕГКАЯ ПОХОДКА ДОЛГОЖИТЕЛЯ



Помните загадку Сфинкса? Кто утром ходит на четырех ногах, днем на двух, а вечером на трех? Ответ: человек. Поутру своей жизни он ползает на четвереньках, в зрелую пору — ходит нормально, на двух ногах, а вечером, к старости, пользуется палочкой.

Фото Виктора Ахломова

Да, еще в античные времена облик пожилого человека ассоциировался с представлениями о неуверенной походке, хромоте, слабых ногах, нуждающихся в некой подпорке. К сожалению, это не только сте-

реотип представлений, но и реальность. И сегодня, глядя на улице на незнакомого человека, ничего не зная о его болезнях, давлении, инфарктах и циррозах, но замечая его неуверенную медленную поступь, мелкие, но тяжелые шаги, понимаешь, что лет этому человеку много.

Походка — великий индикатор возраста. Именно она прежде всех других показателей позволяет судить о прошлых годах — сколько их было, как они проведены. А главное — как человек относится к себе. Впрочем, последнее утверждение не бесспорно и мы к нему еще вернемся.

Мой собеседник — известный московский мануальный терапевт Виталий Демьянович Гитт.

— Наш организм, — говорит он, — на удивление пластичен. Гораздо более пластичен, чем наши представления о нем. Пожилой человек привык воспринимать все так называемые возрастные изменения как закономерную данность. Болит, мол, спина, болят ноги — что же вы хотите: возраст. Согнулся позвоночник, опухли суставы — ничего не поделаешь: годы. На самом деле ситуация иная. Я знаю многих людей весьма преклонного возраста, у которых прямая спина, легкая походка, ничего не болит. Через мои руки прошло немало людей того же возраста, сумевших не только избавиться от мучительных болей в спине, в суставах и мышцах, но и убравших деформацию позвоночника, вновь приобретших способность много, быстро и легко ходить. Был у меня такой случай. Пришла ко мне женщина, у которой образовалось нечто, напоминающее горбик...

— Извините, Виталий Демьянович, о сутулости поговорим позже, а сейчас о походке, о ногах.

— Не возражаю. Походку, как и осанку, можно исправить в любом возрасте. В дефектах повинны не годы сами по себе, а ошибки в образе жизни, в питании, в психическом настрое, ошибки, которые накапливались годами. Чем больше лет совершались ошибки, тем тяжелее последствия. Так что правильнее было бы говорить не о прожитых годах, а о годах ошибок. Что же касается реабилитации, исправления деформаций, то чем дольше длился процесс накопления ошибок, тем дольше и процесс восстановления. То, что у ребенка можно исправить за один-два сеанса мануальной терапии, у пожилого человека потребует несколько месяцев, а то и лет упорных тренировок.

— А если говорить конкретно? Вот, допустим, такая распространенная беда, как поражение тазобедренного сустава, коксартроз.

— Эти суставы обречены на неприятности самим фактом прямохождения человека. Эволюция вырабатывала жизнестойкость млекопитающих в течение сотен миллионов лет, а человек встал на две ноги всего примерно миллион лет назад. Что смогла, природа компенсировала, но без последствий такой поздний бунт против достижений эволюции тоже пройти не мог. В итоге одним из наиболее слабых, наиболее уязвимых пунктов нашего организма стали ноги, в частности — суставы (тазобедренный, коленный и голеностопный). Изначально запас их прочности не рассчитан на нагрузку, которую мы

им порой предлагаем. Обречены, например, на поражения этих суставов профессиональные штангисты, прыгуны в длину и высоту, а также бегуны-спринтеры, которым на тренировках и соревнованиях приходится принимать многотонные перегрузки на эти суставы. Кости и мышцы выдерживают, а тонкие конструкции суставов — нет. Но профессиональные спортсмены — это люди с особыми физическими возможностями, а обычному человеку для травмирования суставов достаточно и умеренных перегрузок, особенно если эти перегрузки постоянны. Самый распространенный вид таких перегрузок — излишний вес тела. Не полезны суставам и чрезмерные тяжести, которые нам порой приходится переносить. Суставы болезненно реагируют на неподходящую для организма пищу, на дефицит определенных микроэлементов. Не менее перегрузок им опасны и недогрузки, поскольку неработающий сустав плохо подпитывается кровью. Очень распространенная причина неприятностей — родовая травма, подвывих сустава. Даже будучи незамеченным в раннем младенчестве, он остается уязвимым звеном в течение всей жизни. Особенно опасная пора для тазобедренных суставов — пожилой возраст...

О последнем утверждении моего собеседника хочется поговорить подробнее. Журнал «Будь здоров!» неоднократно писал о том, что обычно в пожилом возрасте кости у людей становятся более хрупкими и что нередко эта хрупкость костей приобретает патологический характер, перерастает в болезнь под названи-

ем остеопороз, который чреват не только сильными болями, но и переломами, прежде всего — переломами шейки бедра. У женщин с началом климакса прекращается выработка полового гормона эстрогена, что нарушает кальциевый обмен, а в результате дает разрежение костной ткани. Неприятная ситуация усугубляется накопившимися последствиями ошибок образа жизни — нерационального питания, курения, злоупотребления алкоголем, лекарствами (прежде всего — гормональными препаратами), малой двигательной активности. Ведь известно, что физическая нагрузка способствует наращиванию и укреплению костной ткани, а при дефиците двигательной активности костная масса снижается, утрачивает прочность.

На наших страницах выступала врач Л.Я. Рожинская, один из наиболее авторитетных специалистов по остеопорозу. Она утверждает, что не менее 30 процентов женщин после менопаузы страдают этим заболеванием. Немного меньше среди больных остеопорозом и мужчин. Предрасположены к этой болезни те, кто в детские и юношеские годы мало получал молока и зелени, к тому же не занимался физкультурой. Эти три компонента образа жизни молодого человека способствуют формированию полноценной костной массы, основного препятствия на пути остеопороза. В более зрелом и тем более в пожилом возрасте также необходимо удовлетворять потребность организма в продуктах, содержащих соли кальция, и в достаточной двигательной активности. Можно добавить, что хорошей профилак-

кой остеопороза являются препараты кальция и витамин D.

Однако пора вернуться к опыту нашего мануального терапевта.

— Всякий поврежденный сустав нуждается в помощи костоправа, — говорит Виталий Гитт. — Руки опытного специалиста всегда нащупают нарушения в суставном сочленении, смогут стабилизировать оптимальное положение. Мануальная терапия способствует очищению поверхности сустава от всевозможных наростов и наслоений, мешающих кровоснабжению и питанию сустава. Кроме того, я назначаю целый ряд физических упражнений, способствующих увеличению подвижности суставов. Особенность этих упражнений заключается в том, что их нужно повторять десятки, а то и сотни раз с максимально возможной амплитудой, но так, чтобы не ощущать боли. Чем больше разработан сустав, чем более он подвижен, тем он здоровее.

Когда все в порядке, надо давать работу суставам по полной программе — многократно приседать (это нелегкая нагрузка для коленных суставов), делать махи ногами по возможности высоко и в разных плоскостях (тоже многократно), прыгать на носочках (для укрепления голеностопа), делать вращательные движения ногами. Это лучшая профилактика заболеваний суставов ног.

А вот при тяжелых повреждениях тазобедренного сустава, например, я рекомендую, сидя на стуле, легко сводить и разводить колени, постепенно увеличивая амплитуду. Полезны упражнения в постели (чтобы не было давления веса тела), когда ноги сгибаются и разгибаются в разные

стороны, в разных направлениях. Необходимо побольше ходить, но в тех пределах, в каких позволяет состояние суставов. Если тяжело и начинается боль, ходьбу следует прекратить. Очень важно нормализовать вес. Ведь чаще всего неприятности с ногами возникают из-за чрезмерного веса тела. Хрящевые поверхности суставов ног не выдерживают перегрузок и деформируются. Я рекомендую ограничить в рационе мясо, соленую пищу, сахар, животные жиры. Полезно полное голодание с большим количеством воды. Эти средства не только способствуют снижению веса тела, но и помогают очищению суставов от всевозможных отложений. Помню, пришла ко мне немолодая дама с жалобами на боль в коленях. Я внимательно осмотрел ее ноги, увидел отеки колени и попросил срочно похудеть, назначил мочегонное. Как только опухоль сошла, боль прошла. Осталось привести в порядок сами суставы. Это было сделано за три сеанса и три месяца упражнений...

Приемы мануальной терапии, которыми в совершенстве владеет Виталий Гитт, прекрасно помогают при неприятностях с суставами. Но поврежденные суставы — не единственная, к сожалению, беда, связанная с прямохождением. От чрезмерных перегрузок серьезно страдают и кровеносные сосуды ног.

В случае поражения *артерий*, питающих ткани ног, возникает угроза тяжелого заболевания: облитерирующего эндартериита, при котором перекрываются (облитерация — блокирование) кровеносные сосуды ног. Эти сосуды, подобно коронарным,

тоже сужают просвет, в них образуются холестериновые бляшки. Особенно опасно это заболевание, если человек курит. Никотин почему-то обладает свойством блокировать мельчайшие капилляры ног. Это ведет к омертвлению тканей, порой необратимому.

Первое, что надо сделать при болях в ногах (даже независимо от причины болей), — сразу бросить курить. Всего одна сигарета может оказаться роковой.

Второе — постараться сбросить лишний вес, нормализовать питание. При пораженных кровеносных сосудах это не менее существенно, чем при пораженных суставах.

Третье — физическая нагрузка. При заболевании артерий ног первые сигналы — это боль в икроножных мышцах или в стопах, усиливающаяся при ходьбе. Но ходьба необходима для работы кровеносных сосудов. Поэтому следует ходить при любой возможности, но до тех пор, пока не наступит боль. Заболела нога — сядь, отдохни. Отдохнул — иди дальше. Но преодолевать боль в ногах при ходьбе не надо.

Еще одна беда — заболевание вен, по которым кровь оттекает от тканей ног. Эта напасть сперва видна, а уже потом, спустя время, проявляет себя болью. Речь идет о варикозном расширении вен, когда стенки сосудов расширяются, образуя мешки и узлы, и о тромбофлебите, когда в просвете вен образуются тромбы, сгустки крови. Опасность в том, что тромб может оторваться и закупорить коронарную артерию. При подозрении на такой исход необходимо вмешательство профессио-

нального врача. Бывает, что варикоз сочетается с тромбофлебитом. Эти неприятности ведут к тому, что венозная кровь застаивается в ногах, образуются отеки, кожа темнеет, ноги начинают быстро уставать, к концу дня появляется боль.

Причины всех сосудистых заболеваний ног сходны, средства избавления от них — тоже сходны. Но заболевания вен в большей степени проявляются у людей, чьи профессии связаны с долгим стоянием. Так что ходить лучше, чем стоять. У многих женщин первые проявления болезней вен связаны с беременностью. Отдыхать при этих заболеваниях лучше так, чтобы ноги были приподняты. Хорошо помогают гимнастические упражнения, выполняемые в «перевернутых позах», то есть лежа на спине — «велосипед», «ножницы», «березка» и т.п. Полезна для больных вен холодная вода. Поэтому рекомендуют делать для ног контрастные ванны или душ, завершая процедуру холодной водой. Очень полезно летом ходить босиком по мелководью.

Народная медицина накопила немало рецептов для страдающих варикозным расширением вен и тромбофлебитом. Например, рекомендуют 3-4 раза в день пить по четверти стакана настоя коры и листьев лесного ореха (1 ст. ложка на стакан кипятка). Еще один рецепт: настойка 50 г цветков или плодов каштана на 0,5 литра 50-градусной водки (по 30-40 капель 3-4 раза в день в течение 3-4 недель). Полезен свежий сок цветков каштана (по 25 капель 3-4 раза в день). Очень рекомендуют натирать ноги (от стопы и выше)

настойкой каланхоэ (половину поллитровой бутылки наполнить резаными листьями каланхоэ, доверху залить водкой или 70-градусным спиртом, держать в темном месте неделю, периодически встряхивая). Говорят, эта настойка быстро снимает боль, а месяца через четыре постоянного применения даже убирает проступившую на коже сетку вен.

Американцы и англичане при варикозе отдают предпочтение не народным средствам и не лекарствам, а физическим упражнениям, тренажерам. Известный американский натуропат Х. Бенджамин настойчиво рекомендует периодически проводить полное (или на соках) голодание с ежедневной теплой клизмой и перейти на рациональную диету с преобладанием овощей и фруктов.

Наш постоянный автор кандидат медицинских наук В.В. Коновалов, исповедующий системный подход, при котором врач стремится устранить первопричину заболевания, а не его симптомы, считает, что расширение вен — это приспособление организма к застою венозной крови. Происходит это из-за генетического или приобретенного (чаще всего — скрытого) порока межжелудочковой перегородки сердца, при котором происходит неполноценный отток венозной крови, или из-за неполадок в печени или селезенке. Значит, лечить надо сердце, печень и селезенку. Коновалов рекомендует «мягкие» средства — изюм, курагу, боярышник, кардамон, мускатный орех, чай из смеси мочегонных трав, аптечную настойку из смеси ландыша, пустырника и красавки, желчегонные препараты. Все это надо применять постоянно.

Не помешает и курс рибоксина, аптечного печеночного сбора. Нужен легкий массаж области печени и селезенки, точечный массаж. На фоне этих процедур очень большой эффект дадут и другие средства, речь о которых шла выше.

Однако не пора ли вспомнить о нашем друге Виталии Гитте?

— Глубоко уважаю людей, — говорит он, — которые уважают себя и потому не жалеют времени и усилий, чтобы держать себя в хорошей форме. Есть у меня один пациент 1912 года рождения. Не менее двух часов в день он уделяет тренировкам — гимнастике, бегу, плаванию, лыжам, аутотренингу, самомассажу. Следит за питанием, проверяется у онколога. Время от времени появляется у меня. Я прохожусь по его позвоночнику, по суставам. На этого человека смотреть — удовольствие: сухощавый, подтянутый, свежее лицо, прямая спина, легкая походка. Продолжает нормально работать. Годы как бы проходят мимо него. У меня такое впечатление, что и через двадцать лет он не изменится.

Я понимаю, что не каждому дано так сохранить себя. Помимо собственной целеустремленности и упорства нужно еще, чтобы повезло с генетикой, с врачами, со всякими случайностями. Но все, что зависит от тебя самого, надо делать старательно и не ленясь в любом возрасте и при любом уровне здоровья.

...Мне остается поблагодарить Виталия Гитта (кстати, его телефон: 195-42-73) и сообщить читателям, что продолжение беседы с этим мануальным терапевтом будет опубликовано в следующем номере.

ПРЕОДОЛЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ



Массаж глаз — прекрасное упражнение для восстановления зрения и профилактики заболеваний глаз, в частности глаукомы.

1. Массаж усиливает кровообращение, улучшает обмен веществ в тканях глаз и в окружающих их тканях, укрепляет мускулатуру глаз.

Фото Виктора Ахломова

Тремя пальцами круговыми движениями массировать лоб от переносицы к вискам. Перед массажем и после него выполняют поглаживания лба. Повторить 2-3 раза.

2. Тремя пальцами надавливать на брови, продвигая пальцы от переносицы к вискам. 3-5 раз.

Окончание. Начало в №7, 1997 г.

3. Большими и указательными пальцами захватить брови и, слегка оттянув их от кости, сжать между пальцами и отпустить. Начинать щипковые движения около переносицы, продвигаясь к вискам. 3-5 раз.

4. Помассировать виски круговыми движениями двумя пальцами (указательным и средним) в одну и другую сторону по 9 раз.

5. Надавливая тремя пальцами на верхний край скулы, пройти по нему от переносицы к вискам. 3-5 раз.

6. То же самое по нижнему краю скулы, направляя движение от висков к переносице. 3-5 раз.

Внимание! Ни в коем случае не надавливать на глазные яблоки!

7. Средними пальцами надавить на боковые поверхности скулы. 5-6 раз.

8. Круговыми движениями помассировать точки у внутреннего края глаз около переносицы. По 7 раз в обе стороны.

9. Тремя пальцами и большим пальцем нежно захватить глазные яблоки и сделать руками легкие вибрирующие движения. 3-5 раз.

10. Массировать козелки обеих ушей по 9 раз в одну и в другую сторону.

11. Сложить указательный и средний пальцы «вилкой» и хорошо растереть ими кожу перед и за ушами.

12. Тщательно размять мочки ушей большим и указательным пальцами, затем размять края ушных раковин снизу доверху.

13. Указательными пальцами растереть верхние лабиринты в ушах.

14. Повибрировать указательными пальцами в слуховых проходах.

15. Указательным и большим

пальцами растереть внутреннюю поверхность уха ниже слухового прохода.

16. Потянуть себя за ухо вниз, вверх и несколько раз завернуть ушные раковины вперед, закрывая слуховой проход.

17. Тремя пальцами растереть ушные раковины снаружи поступательными движениями вверх и вниз.

18. Помассировать круговыми движениями точку на сухожилии между большим и указательным пальцами с тыльной стороны ладони на обеих руках. По 9 раз в одну и другую сторону.

Постоянное ношение очков всегда сильно сдерживает процесс улучшения зрения. Поэтому как можно чаще старайтесь обходиться без них и не надевайте их без острой необходимости.

Помогает улучшить зрение и такое упражнение. Попробуйте читать, писать, смотреть телевизор, гулять, работать на компьютере, готовить, завязав один глаз черной повязкой (в «пиратских» очках). При ощущении малейшего дискомфорта в открытом глазе закройте его повязкой и смотрите другим глазом, предварительно сделав кратковременный (1-2 мин) пальминг (этот прием описан в предыдущем номере). Если у вас один глаз лучше видит, желательно чаще закрывать именно этот глаз, чтобы дать работу более слабому.

Человек с нормальным зрением обладает способностью видеть лучше то, на что он смотрит, чем то, что расположено вокруг, то есть способностью к центральной фиксации. А люди с нарушенным зрением лише-

ны такой способности. Из-за постоянного напряжения, вызываемого очками, центральная часть сетчатки у них в определенной мере теряет способность принимать образы. Люди с дефектами зрения, рассматривая что-либо без очков, лучше видят боковым зрением, чем центральным.

Чтобы восстановить центральную фиксацию, а следовательно и нормальное зрение, применяют следующий метод.

Выберите какую-либо строку в книге и сконцентрируйте взгляд на одном слове в центре этой строки. Затем закройте глаза и представьте, что вы видите это слово четче и яснее, чем остальные слова в строке. Пусть они кажутся вам как угодно размытыми. Откройте глаза и вновь посмотрите на это слово. Повторите все сначала. Выполняйте это упражнение в течение 5 минут, стараясь представить выбранное слово все четче и четче, а остальные слова все более и более размытыми. Вскоре вы обнаружите, что видите это слово действительно более четко, чем остальные слова строки. Это верный признак улучшения зрения.

По мере улучшения зрения концентрируйте внимание на части слова или выбирайте односложные слова. Когда вы сможете четко представить одну букву в двухбуквенном слове, а оставшаяся буква будет размытой и неопределенной, тогда можно считать, что центральная фиксация почти восстановлена. У вас появилась реальная возможность вернуть нормальное зрение.

Хорошо повышает тонус глаз и окружающих их тканей, а следовательно, и положительно влияет на

зрение холодная вода. Рекомендуются две процедуры.

1-я процедура. Сделав глубокий вдох, погрузите лицо в тазик с холодной водой, откройте глаза и держите их открытыми столько, насколько хватает дыхания (сначала оставайтесь в этой позиции, досчитав до 4-5, постепенно увеличивайте счет до 10-15). Затем поднимите голову и через 10 секунд снова погрузите лицо в воду. Повторите 4-5 раз. Когда поднимаете голову, поморгайте, чтобы удалить из них влагу. После процедуры вытрите глаза досуха.

2-я процедура. Умываясь, наклонитесь над раковиной, наберите в ладони холодной воды, поднесите к лицу и с расстояния 2-3 см плесните в закрытые глаза водой. Повторите процедуру до 20 раз (начинать с 5-10 раз). Затем вытрите лицо, надавливая пальцами через полотенце сначала на основание носа от крыльев вверх к переносице, затем по нижней скуле по направлению от переносицы к вискам и, наконец, на надбровные дуги от переносицы к вискам.

Эта процедура освежает глаза, придает им блеск, хорошо снимает усталость с глаз. Ее нужно делать не менее 3 раз в день.

При кислородном голодании глаза становятся вялыми, ослабевают, быстро устают и недостаточно блестят. Улучшить кровообращение глаз и насытить их кислородом помогает следующее упражнение. Выполняют его при открытых окнах. Еще лучше делать его на открытом воздухе, где содержание кислорода выше, чем в помещении.

Сделайте полный глубокий вдох,

задержите дыхание и, слегка сгибая колени, наклонитесь вперед так, чтобы голова оказалась ниже сердца. При этом кровь, насыщенная кислородом, приливает к голове и глазам. Открывая и закрывая глаза, оставайтесь в этой позиции на счет 5-10. Это упражнение усиливает циркуляцию крови в тканях глаз и способствует удалению токсинов, накопившихся в них.

Внимание! Вы можете почувствовать головокружение от притока крови к голове. Поэтому постепенно увеличивайте наклон головы, контролируя свое состояние. Особенно осторожны должны быть люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Для того чтобы успокоить глаза после упражнения, сделайте соляризацию и пальминг (см. № 7, 1997г.)

Глаза многих людей, особенно тех, у кого нарушено зрение, во сне напрягаются больше, чем во время бодрствования. Чтобы снять такое состояние, нужно выполнить несколько упражнений в постели сразу же после пробуждения.

1. Потянитесь в постели и поперекайтесь с боку на бок, глубоко дыша. Это расслабит позвоночник и мышцы спины.

2. Широко раскройте глаза и рот 4 раза. Это расслабит лицевые мышцы, так как многие люди спят, стиснув челюсти и крепко сжав губы.

3. Крепко зажмурьтесь 6 раз, после каждого зажмуривания сделайте по 12 легких морганий. Это упражнение подготовит веки и глаза к работе в течение дня.

4. «Письмо носом». Большинство

людей перенапрягают шейный отдел позвоночника, из-за чего затрудняется прохождение нервных импульсов и крови к голове, а значит и к глазам. Чтобы снять это напряжение, мягко прикройте глаза и пишите носом в воздухе разные слова: названия стран, цветов, драгоценных камней, профессий, имена ваших друзей и так далее. Это вас развлечет, и вы избавитесь от ощущения усталости у основания черепа.

5. При сильном напряжении глаз тяжелые брови как бы спадают на ресницы. Чтобы избавиться от этого, выполните следующее упражнение.

Поднимайте сознательным усилием брови до тех пор, пока у вас не появится ощущение движения в верхней части ушей. Затем потренируйтесь в воспроизведении такого же ощущения в ушах без подъема бровей и сморщивания лба (прижмите уши назад).

6. Выполните пальцевые повороты для снятия напряжения. Расположите указательный палец напротив носа. Сохраняя его неподвижным, поворачивайте голову из стороны в сторону, добиваясь ощущения, что палец движется в направлении, противоположном движению головы. Выполните это упражнение 20-30 раз.

7. Лежа на спине, сделайте пальминг в течение 3-5 минут, подложив под локти подушку. Теперь вы действительно почувствуете себя свежим и готовым к работе в течение дня.

Встав с постели, выполните большие повороты в течение 2-3 минут (см. № 7, 1997 г.).

На выполнение этих упражнений вам потребуется всего 7 минут. Постарайтесь сделать все упражнения,

и вы будете удивлены тем, как мало времени надо, чтобы начать день со свежими глазами.

Практика показала, что, когда мы работаем не только с глазами, но и со всем организмом: очищаем его от шлаков, придерживаемся раздельно-сбалансированного питания, закаляемся, раз в неделю проводим лечебное голодание по 24-36 часов, занимаемся аутотренингом, — эффективность восстановления зрения намного выше.

Глаза — это не изолированный орган, а часть нашего организма, и от того, как мы будем содержать его — в чистоте или зашлакованным, — зависит состояние наших глаз. От неправильного питания, недопустимых сочетаний продуктов происходит засорение и деформация правой восходящей части толстой кишки непереваренной пищей, обезвоженной и превратившейся в каловые комки. Эта масса, «хранящаяся» многие годы при температуре свыше 36 градусов, вызывает процессы гниения и брожения, что приводит к интоксикации всего организма.

Продукты брожения и гниения разносятся кровью по организму и оседают на стенках кровеносных сосудов, в суставах костной системы и в ослабленных органах.

Каловые массы превращают толстую кишку в огромный неподвижный мешок с отходами. Из-за накопления каловых масс в кишечнике происходит смещение внутренних органов: поднимается диафрагма — главная дыхательная мышца и резко сокращается объем легких, сдвигается печень, подпираются почки, умень-

шается подвижность тонкой кишки, у мужчин зажимается мочеполовая система и особенно страдает нижняя часть прямой кишки: передавленные вены выпячиваются кровавыми шишками (геморрой).

Чтобы избавиться от этих нарушений и очистить организм, надо вывести из него все, что является постоянным источником общей интоксикации.

Самый легкий и доступный метод очищения и нормализации кислотно-щелочной среды толстого кишечника — это очищение по методу доктора Уокера. (Этот метод был описан в статье В. Ефимовой «Очищение организма», № 5, 1997 г.)

После очистки толстого кишечника необходимо приступить к очистке печени (см. статью «Очищение организма» в № 6, 1997 г.)

По собственному опыту скажу, что, несмотря на неоднократные очистки, крупных и средних камней, не считая мелких, набирается хорошая горсть.

Хочу обратить внимание еще на один способ оздоровления организма и нормализации зрения — обливание ледяной водой. Чем вода холоднее, тем эффективнее ее действие.

При обливании водой холоднее 11 градусов у человека на мгновение резко подскакивает температура — до 42 градусов. Этого мгновения достаточно для того, чтобы болезнетворные микробы погибли. Кроме того, обливание — лучшая профилактика опухолевых заболеваний и прекрасная гигиеническая и закаливающая процедура.

Герберт М. Шелтон, основоположник теории адекватно-раздельного питания, писал: «Более 30 лет, потраченных на изучение здоровых и больных, слабых и сильных, старых и молодых, показали, что переход на правильное сочетание продуктов приводит к немедленному улучшению здоровья. В этом случае уменьшаются брожение и гниение в пищеварительном тракте, сокращаются газообразование и пищевые расстройства, прекращается самоотравление организма».

На основе глубоких и многолетних биологических исследований пищеварения Шелтон разработал специальные правила сочетаемости пищевых продуктов, которые были поддержаны его последователями во многих странах мира.

Следует уяснить себе несколько простых правил.

Самая полезная пища — натуральная, подвергаемая, если необходимо, минимальной обработке. Прежде всего это свежие фрукты, овощи, орехи, семечки, мед, яйца. Очень полезна зелень: укроп, петрушка, сельдерей, салат, ботва репы, свеклы, шпината, листья дикорастущих трав, которую надо употреблять постоянно.

Не рекомендуется есть много джемов, кондитерских изделий, а также мяса, рыбы, яиц, употреблять острые приправы, запивать пищу. Старайтесь исключить из своего рациона копчености и консервированные продукты.

Следует отметить ценность витамина А, особенно для людей с ослабленным зрением или с любыми болезнями глаз.

Наилучшие источники этого витамина — рыбий жир, тресковая печень, сырая телячья печень, бычья печень, сырой шпинат, мята, масло сливочное, яичный желток, чернослив, помидоры, сушеные абрикосы, сливочный сыр, сыр «Чедер», морковь, капуста, соевые бобы, сырая ботва репы, зеленый горошек, апельсины, финики.

Особое место среди продуктов питания занимает морская капуста. Она содержит йод, необходимый для щитовидной железы, которая, в свою очередь, активизирует обменные процессы, нормализует водный, солевой и жировой обмен.

Морская капуста богата веществами, необходимыми для нашего организма, — витаминами группы В, А, микроэлементами. В ней содержится много клетчатки. Установлено, что морская капуста способствует рассасыванию катаракты (помутнение хрусталика).

Книга У. Бейтса «Отличное зрение без очков» вышла в свет в 1901 году. Она сразу приобрела большую популярность. С тех пор тысячи и тысячи людей восстановили свое зрение и отказались от очков. Англичанин Гарри Бенджамин, например, еще пятилетним ребенком был вынужден надеть очки — 10 диоптрий, а в возрасте 26 лет врачи прописали ему очки — 20 диоптрий.

Метод У. Бейтса помог Бенджамину восстановить зрение, навсегда снять очки. Он описал это в книге «Хорошее зрение без очков» и сам открыл клинику по восстановлению зрения, взяв на вооружение кроме метода Бейтса еще и натуропатию.

В качестве другого примера действенности методики Бейтса можно привести опыт известного английского писателя Олдоса Хаксли (1894 — 1963 гг.) В 16 лет он был очень близорук, а в 45 лет не мог читать даже в мощнейших очках. В это время он узнал о методике У. Бейтса и стал упорно по ней заниматься. Вскоре он смог обходиться без очков и описал свой опыт в книге «Как вернуть зрение».

Методика Бейтса постоянно дополняется и совершенствуется учеными следующих поколений.

Неоценимую лепту в дело оздоровления организма внес петербургский ученый психофизиолог Геннадий Андреевич Шичко. Он разработал научный метод, помогающий человеку самому преодолеть свои недуги, как телесные, так и душевные, и создать себе радостную и здоровую жизнь путем перестройки своих жизненных взглядов, перепрограммирования своего сознания.

Шичко считает, что любой человек может разрушить сложившуюся у него в подсознании ложную программу и на ее месте сформировать новую. Для этого достаточно, по мнению Шичко, перед тем, как лечь в постель, записать в дневнике формулы самовнушения.

Рассмотрим это на примере вытеснения из подсознания ложной программы по зрению примерно такого содержания: «Зрение у всех ухудшается, врач мне поможет, очки спасут». Перед сном человек формулирует и записывает новую программу: «Очки калечат мои глаза, поэтому я от них отказываюсь навсегда. Я сам восстановлю зрение и буду видеть без очков так же, как в очках, и даже лучше».

Шичко доказал, что слово, написанное перед сном, действует на сознание и подсознание в 100 раз сильнее, чем слово услышанное или прочитанное. У человека, решившего избавиться от очков, во сне происходит борьба двух программ. При условии регулярного ведения дневника и самовнушения в течение 6-7 месяцев новая программа в конце концов побеждает, вытесняя и разрушая ложную. В результате зрение восстанавливается быстрее.

Начав работу над восстановлением зрения, не надейтесь на чудо. Ваше «прозрение» станет результатом вашего труда. Просто необходимо понять, заложить в свое сознание мысль, что ваше зрение, как и здоровье, в ваших собственных руках, его можно восстановить — для этого потребуется терпение и труд.

ДИАЛОГИ

— Я хотел бы купить у вас черные туфли, — сказал мужчина, заходя в табачную лавку.

— Простите, но у нас продается только то, что нужно курильщику.

— Вы полагаете, что курильщики ходят босиком?..

•

— Моя дочь вышла замуж за ветеринара.

— Такая молодая за старика?

— Нет, не за ветерана, а за ветеринара. Это тот, кто ест только растительную пищу.



СОВЕТЫ НЕМЕЦКИХ БАБУШЕК

При потливости рук

Мойте руки раствором, приготовленным из трех частей воды и одной части уксуса.

Ежедневно пейте настой шалфея (3 стакана в день). Готовится он так: 1 ч. ложку шалфея заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут, затем процеживают и пьют медленно, небольшими глотками.

При потливости ног

Регулярно делайте ножную ванну с дубовой корой. Для этого сначала приготовьте настой: 3 ст. ложки аптечной дубовой коры прокипятите, дайте настояться. Затем процедите и добавьте в таз с теплой водой.

Можно делать горячие ножные ванны с древесной золой (в таз с горячей водой добавляются две горсти древесной золы).

Чтобы ноги меньше потели, включайте в свой ежедневный рацион больше овощей и фруктов.

Если мерзнут стопы

Ежедневно утром и вечером ходите в холодной воде. Для этого наберите в ванну холодную воду на высоту 5 см. Известный немецкий врач доктор Кнейпп рекомендовал это средство от многих болезней.

Принимайте полную ванну с отваром конского каштана. Измельченный каштан отваривают (3 ст. ложки на 1 л воды), настаивают, процеживают и добавляют в теплую ванну.

Каждый день утром и вечером растирайте ступни щеткой.

При усталости ног

Подержите ноги в соленой воде, а затем разотрите ступни ломтиком лимона.

Сделайте теплую ножную ванну. Вода должна покрывать икры ног.

При нарушении кровообращения

Приготовьте целебный чай. Для этого в течение 5 минут варите в 1 литре молока 2 неочищенных лимона, 3 головки чеснока и 1 мелко нарезанную луковицу. Процедите. Пейте ежедневно по одному стакану.

Практикуйте ежедневно по утрам хождение в холодной воде в соответствии с рекомендацией доктора Кнейппа.

Через день по утрам принимайте прохладный душ.

При изжоге

Воздержитесь в течение дня от еды, время от времени сосите только кружочек лимона.

Пожуйте сухие листочки ежевики или малины.

При повышенной кислотности

За полчаса до еды сделайте себе горячий компресс на область живота.

Перед тем, как идти спать, сделайте контрастную ванну для ног.

На ночь выпейте медленными глотками стакан слегка подогретого молока.

При расстройстве желудка

Приготовьте желудочную микстуру. Для этого смешайте 12 ст. ложек корня аира с 1 ст. ложкой кориандра, добавьте 0,5 л воды и варите, пока отвар не станет густым. Принимайте по 1 ст. ложке. Помните, что долго эту микстуру хранить нельзя.

Сварите несколько картофелин, разомните их, заверните в полотняную материю и подержите на области желудка.

Вместо очередного приема пищи пожуйте несколько орехов, лучше это сделать вместо ужина.

При спазмах желудка

Четыре капли тминного масла разведите в столовой ложке воды и проглотите эту смесь.

Выпейте стакан настоя ромашки.

Подержите горячий компресс на области желудка.

В качестве профилактики пейте ежедневно стакан теплого отвара шиповника.

При вздутии желудка (метеоризме)

Вскипятите стакан молока с 0,5 ч ложки тмина и выпейте, пока оно не остыло.

Сделайте себе компресс по следующему рецепту. Смешайте 2 ст. ложки аниса, 3 ст. ложки цветов ромашки, 0,5 ст. ложки перечной мяты, 0,5 ст. ложки корня валерианы. Залейте эту смесь 1 литром воды и подержите немного на небольшом огне. Намочите в отваре кусок полотняной ткани, положите ее на живот, пока она не остыла, и покройте сверху куском сухого полотна.

Можно сделать компресс с разведенным водой уксусом. Подержите его на область желудка до 15 минут.

При запоре

Подержите горячую грелку на области живота.

Перед сном сделайте себе клизму со 125 граммами теплого подсолнечного масла. За ночь масло благотворно подействует на кишечник.

Выпейте утром натощак 1 стакан холодной воды.

Из всех сортов хлеба предпочитайте тот, который выпечен из цельных зерен.

Почаще совершайте прогулки на велосипеде, на лыжах, пешком.

При геморрое

Приготовьте геморроидальные свечи по старинному рецепту. Измельчите по 3 ст. ложки листьев малины и цветков тысячелистника, смешайте их и добавьте 20 ст. ложек растопленного сливочного масла (масло не должно быть прогорклым). Дайте полученной массе остыть и скатайте из нее свечи, которые надо хранить на холоде.

Регулярно пейте чесночный сок.

Ешьте как можно чаще арбузы, помидоры, огурцы и редьку.

Принимайте сидячую теплую ванну с дубовой корой. Наполните ванну так, чтобы вода доходила вам до середины живота, добавьте в воду 2 стакана настоя дубовой коры.

При цистите

Приготовьте себе специальный чай. Для этого смешайте в равных долях траву толокнянки, полевого хвоща, перечной мяты и тимьяна. Возьмите 1 ст. ложку этой смеси, залейте стаканом воды, вскипятите и, остудив, пейте еще теплый чай.

Растолките в ступке 1 ст. ложку льняного семени, залейте 0,75 л воды и прокипятите. Пейте этот отвар в течение дня.

Перед сном согрейте постель грелкой, не забывайте о теплом нижнем белье.

*Перевел с немецкого
Юрий Осадчий*

Поможем друг другу

В этой рубрике мы печатаем выдержки из писем, в которых читатели обращаются в редакцию за помощью. Поскольку среди наших подписчиков немало людей опытных, разбирающихся в разных оздоровительных системах и средствах, мы надеемся, что их советы будут полезны и другим.

На этот раз мы публикуем выдержки из трех писем с просьбой о помощи. Если вы можете помочь кому-то из этих людей, напишите, пожалуйста, по указанному адресу или в редакцию. Если ваш опыт окажется интересным для многих, мы познакомим с ним всех наших читателей.

«Около двух лет страдаю от сильных болей в левой части головы, в области виска. Мне 48 лет. По данным обследования, онкологии у меня не выявлено, диагноз — височный артериит. В больнице, куда я попала с большим трудом, хотя боли были невыносимые, меня лечили сильнодействующими препаратами. После возвращения домой боли в виске сохранились, давление иногда поднимается до 150/90, бывает учащенное сердцебиение, пульс — 100 ударов в минуту.

Невропатолога в нашей поликлинике нет, помочь мне некому, вообще никому до меня нет дела. Приходится самой искать способы лечения. Начала пить чесночное масло с лимонным соком, донник. Но чувствую, одной мне не справиться, и становится страшно. Может быть, есть какие-нибудь действенные нетрадиционные способы лечения моего заболевания? Помогите мне, пожалуйста».

184151 Мурманская обл., г. Полярные
Зори, ул. Энергетиков, 31-57
Макаренкова Нина Николаевна

«Мне 57 лет, и у меня целый «букет болезней»: атеросклероз, полиартрит, остеохондроз. Друг с другом они плохо уживаются. Пытаюсь освобод-

диться от симптомов атеросклероза (подолгу гулять, обливаться холодной водой) — ухудшается подвижность суставов. Увлёкшись статьями С. Шенкмана, начала бегать, но из-за болезни вен на ногах бросила. А интерес к методам оздоровления остался. Может быть, есть способы нетрадиционного лечения всех трех болезней?»

656023 Барнаул, ул. Тимуровская,
д.76, кв.59. Колесникова А.С.

«Перелистал горы медицинской литературы, но нигде не нашел описания народных средств от водянки яичка. Мне 70 лет, и я не хочу идти на операцию, а боли меня часто беспокоят. Признателен буду и за рецепт по излечению аденомы».

241034 Брянск, ул. Камозина, д.4а,
кв.24. Авионов В.С.

А вот письмо нашей читательницы Г. Пушкарёвой, которая хочет поделиться собственным опытом:

«Этот рецепт мне дала малознакомая женщина, и он очень помог мне. Помогает при воспалительных женских заболеваниях, при кисте; у мужчин — при простатите.

Надо приготовить свечи из трех составляющих: ржаной муки, сырого яичного желтка (взять яйцо домашней курицы) и меда. Смешать 1 яичный желток с 1 ч. ложкой меда и добавить столько ржаной муки, чтобы получилось твердое тесто. Скатать из него свечи в полмизинца, положить в морозильник. Ставить свечи утром и вечером после опорожнения кишечника в течение месяца. Потом сделать перерыв и повторить курс».

Простой и надежный способ лечения гайморита и ангины предлагает наша читательница из Красноярска Интерна Артуровна Веткас:

«Каждый вечер перед сном минут 30-40 надо, как жвачку, медленно жевать зубчик чеснока. При этом стараться вдыхать воздух ртом, а выдыхать носом. Слюну все это время не проглатывать, а в конце процедуры либо проглотить, либо выплюнуть. Рот не полоскать, ничего не пить и не есть до утра. И так каждый вечер в течение нескольких месяцев, пока не наступит полное выздоровление. Этот рецепт я узнала от одной доброй старушки в 1956 году и с тех пор не болею».



Будущее ЭКСТРАСЕНСОРИКИ

Современной наукой (в области биофизики, биологии, биоэнергетики) открыто новое понимание человеческой природы — энергетическое. С позиций биопсихоэнергетики можно утверждать, что каждая клетка живого организма — маленькая биоэлектростанция, что вся телесная и нервная жизнь человека, все его ощущения и мысли имеют энергетическую основу.

В результате появилась и набирает силу приборная биоэнергетика, развивается новая энергомедицина. Именно этой отраслью науки занимаются в Московском институте информационно-волновых технологий, о чем уже рассказывалось в журнале "Будь здоров!" (№3, 1997 г.)

Здесь разработаны уникальные способы приборной диагностики и лечения. Приборы, созданные в этом институте, работают на электромагнитном излучении: оно, по мнению сотрудников института, самое информативное, несущее больше всего сведений о состоянии организма.

Людям, интересующимся биопсихоэнергетикой, известны результаты исследований, проводившихся в 80-е годы в Институте радиотехники и электроники — в лаборатории физических полей человека и животных.

Они были опубликованы в "Вестнике Академии наук СССР» (№ 8, 1983 г., в статье академика Ю.В. Гуляева и доктора физико-математических наук Э.Э. Годика).

В этой статье авторы назвали и описали шесть видов излучений, исходящих от живых организмов. По их данным, *инфракрасное* излучение несет информацию о кровообращении и о поверхности тела; *радиотепловое* — о мозге и внутренних органах; *низкочастотные электрополя* информируют об электрохимических, прежде всего трансмембранных потенциалах сердца и других внутренних органов; *магнитные поля* — о физических процессах в тканях тела, в мозге и т. п.; *акустические (инфразвуковые) сигналы* сообщают о работе мышц и внутренних органов, о клеточных и молекулярных процессах тела; *биолюминесценция* (свечение в ближнем инфракрасном и ультрафиолетовом диапазоне) несет информацию о биохимических процессах в организме.

В нашей стране это были самые первые, возможно, черновые, приблизительные результаты изучения биополей. Конечно, ученые Института информационно-волновых технологий под руководством В.Е. Хокканена продвинулись в этом намного дальше. Но достаточно ли для диаг-

ностики и лечения одного вида излучений, даже самого информативного? Может быть, в будущем появятся новые приборы, способные использовать и другие излучения?

Исходя из первых научных результатов и опыта сенситивов (или, как их еще называют, экстрасенсов, биотерапевтов), интересно представить себе, какой будет медицина будущего.

Энергомедицина будущего

Это будет, видимо, совершенно новая медицина, прежде всего профилактическая, нацеленная больше на предупреждение болезней, чем на лечение. Ее главным лекарством станет, очевидно, здоровый образ жизни: в корне новая культура питания, система физических нагрузок и закаливания, в корне новая культура эмоций и обмена энергиями в общении. Это будет *интегральная* медицина, охватывающая в человеке все грани здоровья его души и тела, и в связи с этим ее роль будет "воспитывающей" и "перевоспитывающей" — "человекосозидающей". Вобрав в себя некоторые нравственные и педагогические подходы, она станет рычагом разностороннего подъема человека — физического и нравственно-психологического. И можно предугадать, что биотерапия будет играть главную роль в этой лечебно-духовной медицине. В союзе с биоэнергетическими приборами, все более совершенными, сенситивы могут значительно повысить целебный эффект медицины.

В новой медицине появится, наверное, много непривычных методов, открытых сенситивами. Уже сейчас в нетрадиционной медицине используются совершенно новые подходы.

Так, известный сенситив Борис Михайлович Шапиро, о котором я уже рассказывал в предыдущих номерах журнала, обнаружил, что акупунктурные точки есть не только на коже человека, но и над ней — на высоте от 5 до 15 см. То есть речь идет об энергетической, биополевой сети акупунктуры.

Вместе с искусным рефлексотерапевтом Борис Михайлович провел очень интересный и убедительный опыт. У пациента была бронхиальная астма, и врач лечил ее иглоукалыванием. Шапиро воздействовал на определенные точки в биополе, и приступ астмы сразу же прошел. Рефлексотерапевт был поражен: ему требовалось три сеанса лечения, чтобы снять приступ, а сенситив снял его сразу. Биополевая акупунктура оказалась втрое действеннее обычной.

Конечно, требуется тщательное сравнительное изучение разных подходов, но уже сейчас можно предположить, что опыт Б.М. Шапиро — это, возможно, начало еще одного направления в биотерапии.

Не менее интересна теория об энергетическом воздействии на человеческий организм разных участков (районов) земли. Геоизлучение может быть сильным или слабым, бодрящим или утомляющим, полезным или вредным. Все зависит от того, насколько эта энергия совместима или несовместима с определенным человеком.

И точно так же, укрепляя или ослабляя организм, действует на людей энергия разных деревьев. Об этом написано уже немало. Однако Б.М. Шапиро внес в эту теорию важное дополнение: совместимость человека и дерева хорошо действует на них обоих. Когда соединяются их

совместимые поля, дерево усиливает свое энергетическое излучение, а у человека укрепляется биополе.

В книге "Современная и древняя целительная магия в России" Шапиро предполагает, что когда-нибудь начнут строить лечебницы естественного оздоровления в целебном высокогорье, в сильной биоточке земли и среди специально подобранных деревьев с исцеляющей энергией.

Лечебная геометрия форм

Очень интересны наблюдения Шапиро над разными геометрическими фигурами и током энергии в них. Многие ученые и сенситивы уже давно исследуют особенности формы пирамиды. О ее зловещих тайнах и целебных свойствах написаны десятки книг, сотни статей. В журнале "Будь здоров!" этой теме была посвящена статья Татьяны Абрамовой "Исцеление пирамидой" (N5, 1995г.).

Известный врач-сенситив Михаил Львович Перепелицын строит в подмосковном Тучкове Храм здоровья — пирамиду, которая повторяет пропорции пирамиды Хеопса. Десять лет он изучал свойства пирамиды и пришел к выводу: она не только оздоравливает человека, но может надолго продлить его жизнь.

Опыты белорусского ученого Альберта Вейника с небольшими пирамидами показали, что часы, помещенные внутрь, замедляют свой ход. Вейник предположил, что в пирамиде создается мощное хрональное поле, в котором замедляются все временные процессы. Если это так, то клетки человеческого тела в таком поле получают возможность продлевать свою жизнь, и старение организма

может значительно замедлиться.

Целебные свойства пирамиды отмечает и Б.М. Шапиро. Он пишет, что в пирамиде с основанием в шесть единиц и сторонами, равными пяти единицам из всех углов струятся энерголучи. В центре пирамиды, на одной трети ее высоты, целительная энергия сходится в фокус и уничтожает микробы. По предположению Б.М. Шапиро, именно поэтому мумии в египетских пирамидах помещались как раз на такой высоте.

В Институте вакцины был произведен такой опыт. Мышам, помещенным в пирамиду, прививали смертельные болезни, а они продолжали жить, обзаводились потомством. Пока рано говорить о практическом применении этого метода, нужны серьезные исследования, но есть основания предполагать, что таким образом можно лечить лейкемию, радиационное заражение.

Можно помечтать, что палаты будущих лечебниц будут пирамидалыными или пирамидалыными будут какие-то конструкции в них, а внутри этих пирамид, на трети высоты, расположатся кровати и сиденья для больных...

По наблюдениям Б.М. Шапиро, по-разному распределяется энергия в шаре и в эллипсе. В центре шара собирается жесткая энергия, а мягкая течет к оболочке.

Эллипс, считает Б.М. Шапиро, несет в себе состояние уравновешенного покоя. Его поле усиливается в двух его фокусах — в закругленных концах, причем пропорционально кривизне поверхности.

У таких закруглений есть энергетические центры, которые соединены энергетической перемычкой. Эти центры, по мнению Шапиро, улучшают совместимость двух людей.

Все эти формы, пишет Б.М. Шапиро, можно использовать в строительстве лечебниц, да и любых зданий: жилых домов, заводов, фабрик, магазинов, детских садов, школ, институтов...

Это в корне новый — энергетический — подход к архитектуре. Не мертвенные, уныло прямоугольные постройки — скопление каменных изоляторов, отсекающих человека от природы и грубо враждебных человеческой психике, а архитектура по законам красоты — пластичные формы во всем их многообразии — эллипсы, шары, пирамиды, прямоугольники. Она, видимо, и станет воплощением знаменитого афоризма: архитектура — это застывшая музыка.

Конечно, переход к такой архитектуре — дело десятилетий, а то и веков. Но первые проекты новых архитектурных форм могут появиться в ближайшем будущем — и в дачном строительстве, и во внутреннем обустройстве нынешних больниц, учреждений, предприятий, и в виде сборных конструкций — пирамид, шаров, эллипсов для домашнего пользования...

От вражды с природой — к согласию с ней

Экономическая цивилизация (особенно ее последний этап — индустриально-городская цивилизация) ведет человечество к гибели, но у него есть шанс выжить — если оно успеет сойти с этой дороги, создать устойчивой, психологической цивилизации.

Для этого необходима тотальная психологическая революция, самая человеческая в истории, равная переходу от животного мира к челове-

скому. Эта революция — коренное переустройство всей сложнейшей ткани человеческой жизни.

Она, возможно, приведет от цивилизации, враждующей с человеческой природой, к цивилизации, ищущей согласия с ней, основанной не на законах экономики и социологии, а на законах психологии, физиологии, нравственности.

Возможно, психология станет превращаться в новую "науку наук", одно из главных интегральных знаний о жизни, которые придут на смену нынешней мозаике раздробленных и чуждых друг другу дисциплин. И "психознергознание" (винюсь за варварский термин) станет, наверное, одной из главных частей этой "науки наук", важнейшим знанием о био- и психознергетическом измерении человека и мира.

Пока в этой неизученной области много спекулянтов и шарлатанов, много и добросовестных дилетантов, обладающих сверхспособностями, но не понимающих их природу. Они не умеют сомневаться в себе, совершенствоваться, видеть со стороны свои силы и слабости.

Нынешние сенситивы — стайка гадких утят, и их ждет, очевидно, разное будущее. Те из них, кто стремится к истинному знанию, к высокому полету, становятся прекрасными лебедями...

Их пока — единицы. И судьба у них, как правило, нелегкая.

Об одном из таких удивительных людей — Анатолии Семеновиче Левине — я рассказывал в журнале "Будь здоров!" (N 2, 1997 г.). А еще раньше, осенью 1995 года, я написал в газете о том, как А.С. Левин лечил энергией меня и моих родственников. Расскажу, чем это обернулось для него.

Черным по светлому

Анатолий Семенович работал в то время заведующим отделением в Центре для больных детским церебральным параличом. Он сам перенес в детстве это тяжелое заболевание, но сумел преодолеть свой недуг и стал источником надежды для многих своих пациентов, видевших в нем не только искусного врача, но и убедительный пример исцеления.

И вдруг после публикации началась травля Анатолия Семеновича. Его, глубоко верующего человека, с подачи главврача И.И. Николаевой стали называть "черным колдуном". Привели священника, чтобы он освятил Центр и кабинет Левина — изгнал оттуда "нечистую силу".

Главный врач — главный враг Левина — обещала мне разрядить обстановку, но травля вспыхивала еще несколько раз, а потом А.С. Левина, врача высшей квалификационной категории, уволили...

Злом ударили по добру: и по врачу, который самоотверженно лечил своих церебральников, и по его больным.

Энерготерапевты — не фальшивые, настоящие — исцеляют людей подобно тому, как исцелял их Христос и его ученики — апостолы. Христос не раз говорил ученикам: те, кто верит в меня, "именем моим будут изгонять бесов... возложат руки на больных, и они будут здоровы" (Марк, гл. 16, ст. 17-18). Именно так — именем Христа и своей рукой — апостол Петр исцелил хромого, который от рождения не мог ходить ("Деяния апостолов", 3, ст. 6-8).

Когда появились статьи о Левине, в редакцию журнала "Будь здоров!" стали писать и звонить люди, отчаявшиеся спасти своих родственни-

ков. И Анатолий Семенович помогал им. Расскажу только об одном таком случае, связанном не с болезнью, а с пропажей человека.

Отыскание пропавших по фото — редкая для сенситивов способность. Используя ее с большим или меньшим успехом, экстрасенсы нередко не стесняются брать с несчастных родственников большие деньги. Анатолий Семенович помогает людям бескорыстно, он убежден, что доброе дело не может быть доходным промыслом.

Пропала девочка-подросток. Ее близкие готовы были смириться даже с изнасилованием, лишь бы она нашлась. Анатолий Семенович, глядя на фотографию, уверенно сказал, что она жива, попала в дурную компанию, обязательно вернется. Описал, где ее можно найти, и много времени потратил на разговор с родственниками о том, как они должны себя вести, чтобы восстановить доверие в семье, спасти ребенка. На следующий день девочку нашли.

Какие тайные пружины психики действуют, помогая сенситиву справиться с такой задачей, — загадка, и ее, наверное, будет разгадывать XXI век. Но, по-моему, и сейчас ясно, что это не бесоугодное, а богоугодное дело — оно несет людям глубокое, светлое добро.

Возможно, пройдут десятилетия, пока экстрасенсорика вырастет в новую всемирную науку о человеке и мире, новое вселенское знание — гибриды медицины, психологии, физиологии, биофизики, информатики, антропологии, космологии, философии, этики. Если это произойдет, она сможет стать важной частью нового знания о человеке и его месте во Вселенной.

РАЦИОНАЛЬНАЯ ЙОГА

В переводе с санскрита «йога» — «единение, союз, напряжение, усилие». Прилагая усилие, направленное на самосовершенствование, человек раскрывает свои потенциальные возможности, и благодаря этому происходит единение его души с бессмертным бытием.

Что такое «рациональная йога»? Это та же система самосовершенствования, но, в отличие от классической йоги, в ней принят более современный подход, учитывающий национальные особенности, климат, условия проживания, питание, возраст, состояние здоровья человека.

Рациональная йога — это путь духовного, нравственного и физического развития, искусство жизни, практический путь оздоровления и самосовершенствования, адаптированные к современному образу жизни.

В Москве уже давно существует Ассоциация «Рациональная йога» под руководством Льва Тетерникова — основателя Ассоциации йоги СССР, автора многих книг по йоге. Он познакомился с йогой в России, а затем совершенствовал свои знания в Греции, США, Израиле. Теперь на ежегодных семинарах, проводимых на побережье Черного и Азовского моря (в заповедной зоне Казантип)

его ученики осваивают рациональную йогу под руководством учителей, приглашенных им из разных стран. Разнообразные техники йоги, с которыми знакомят инструкторы Ассоциации, помогают людям справиться с болезнями, с разными трудностями психологического характера, помогают вырастить детей здоровыми.

Вы спросите, какова же разница между йогой и другими способами оздоровления тела и души. Путь для достижения цели множество. Но каждый человек ищет и находит свой. Кто-то познает мир посредством классической музыки, некоторые обретают свободу духа во время парения в воздухе с парашютом, верующие находят покой и единение с богом в молитвах.

Цель рациональной йоги состоит в первую очередь в освобождении от надменности и приниженности, агрессии и рабской зависимости от страстей. Это внутреннее самосовершенствование, которое является основой оздоровления.

Рациональной йогой можно заниматься как индивидуально, так и в паре, помогая друг другу, медитируя в движении или в спонтанном танце.

В рациональной йоге применяются эффективные методики преодо-

ления конкретных заболеваний. Для примера приведу одну из них — для тех, кто страдает бронхитом с астматическим компонентом или астмой.

1. Выдох делайте длиннее вдоха.

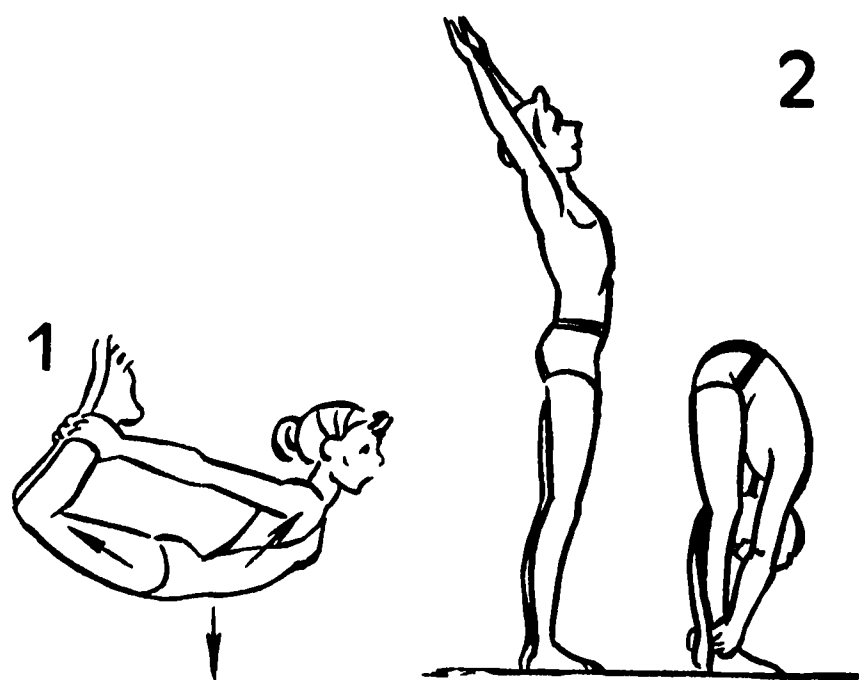
2. Пейте теплое топленое натуральное коровье или козье молоко с добавлением небольшого количества топленого натурального масла и молотого имбиря. Принимайте ложку топленого масла со щепоткой имбиря. Перед сном втирайте в грудь теплое топленое масло.

3. Избегайте пыли, дыма, переохлаждения тела. Гуляйте на свежем воздухе, принимайте солнечные ванны, купайтесь, следите за регулярным освобождением кишечника. Пейте отхаркивающие отвары из трав.

4. Во время приступа рекомендуется голодать целый день и пить теплую воду с лимонным соком. Если спазмы не проходят, следует продолжать голодание на следующий день или перейти на диету, включающую овощной суп без хлеба и без круп, козье, коровье молоко, доведенное до кипения, но не кипяченое, легкие сочные фрукты, сухофрукты, предварительно размоченные в воде (в течение 45 минут).

5. Никогда не ешьте много. Пищу принимайте достаточно часто, но маленькими порциями. Ужин должен быть очень легким. Из пряностей используйте только немного имбиря, куркумы и красного перца. Масло (топленое и растительное) добавляйте в пищу в ограниченных количествах. Из животных белков допускайте только мелкая свежесловленная рыба, из которой варят суп. Любая другая рыба, а также мясо, яйца противопоказаны.

6. Кофе, чай, спиртное следует исключить из рациона. Надо отка-



заться и от табака. В виде исключения можно выпить одну чашку некрепкого чая без добавления молока при условии, что в течение дня выпивается не менее 3/4 литра молока. Жареное исключить полностью.

7. Утром рекомендуется выполнять следующие упражнения (асаны):

Поза «лука» (рис. 1)

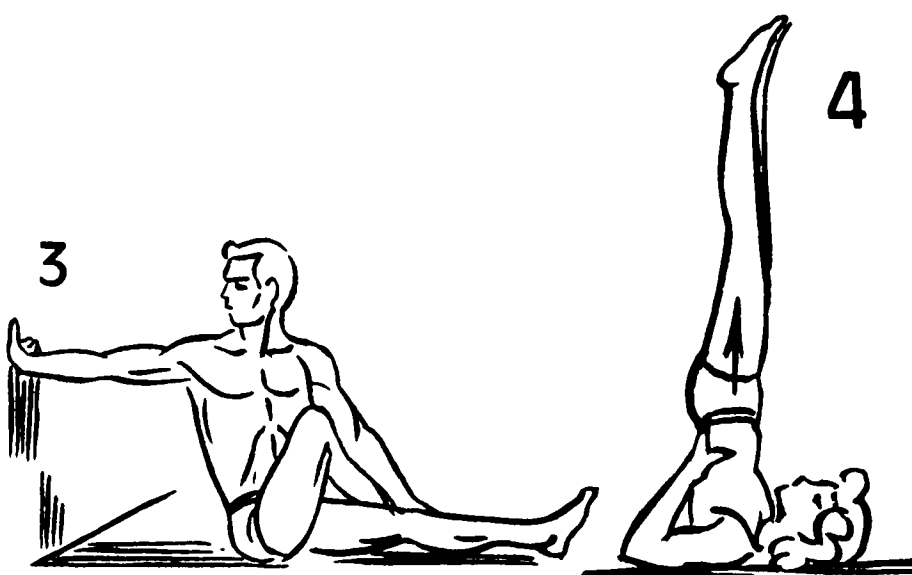
И.п. — лежа на животе. Расслабиться. Поднять подбородок и согнуть ноги в коленях. Взяться руками за щиколотки. Если удастся развести колени, то большие пальцы ног надо держать вместе. Сделать небольшой вдох и поднять ноги и плечи вверх. В основной позиции колени и голова должны быть подняты на одинаковую высоту. Центр тяжести — на области желудка. На вдохе на счет 6 опустить голову, плечи, колени вниз. Повторить 8 раз.

Противопоказания: гиперфункция щитовидной железы.

Поза «руки к ступням» (рис. 2)

И.п. — стоя, ступни параллельно друг другу на длину ступни. Вес тела распределить равномерно, ноги выпрямить.

Выдохнуть. На счет 6 со вдохом поднять обе руки вверх над головой, локти прижаты к ушам. Медленно выдыхая на счет 6 и вытягивая позвоночник вправо, равномерно согнуть туловище в правую сторону, удерживая туловище в одной плос-



кости. Ноги не расслаблять. Правая рука скользит вниз по правой ноге. Задержать дыхание на 6 секунд после выдоха. Вдыхая на счет 6, плавно выпрямить тело, поднимая правую руку вверх к левой руке, и касаясь локтем уха.

Плавное сделать выдох, наклоняясь в противоположную сторону. Повторить 8 раз в обе стороны.

Затем, делая вдох, расправить грудную клетку и прогнуться назад в грудном отделе, вытягивая позвоночник назад-вверх, при этом руки подняты вверх. Медленно выдыхая, продолжать прогиб, отклонившись назад как можно дальше. Зафиксировать крайнее положение на 6 секунд, задержав дыхание после выдоха. На вдохе выпрямиться и, вдыхая на счет 6, опустить туловище и прямые руки вперед-вниз, до пола, стараясь сложиться в бедренных суставах так, чтобы коснуться животом бедер. Позвоночник вытягивать вниз. Задержать дыхание на 6 секунд после выдоха. На вдохе на счет 6 подниматься вверх. Повторить 8 раз.

Осторожно осваивайте эту технику при болезнях сердца и гипертонии.

Скручивание позвоночника (рис. 3)

И.п. — сидя на полу, ноги вытянуты. Согнуть правую ногу в колене и поставить ее стопой на пол с внешней стороны левой ноги около коле-

на. Вытянуть вперед левую руку как можно дальше, почти касаясь плечом снаружи согнутого правого колена. Правая рука при этом опирается о пол сзади или о стенку. Ухватить пальцами левой руки ступню правой ноги с внутренней стороны стопы и, используя руки как рычаг, надавливая на колено развернуть плечи вправо на выдохе, стараясь их удерживать на одной линии параллельно полу, а затем повернуть голову, приподняв подбородок и устремив взгляд как можно дальше за спину. Удерживать позу на свободном дыхании 30 секунд, а затем, расслабляясь, медленно возвратиться в и.п. Выполнить упражнение с поворотом в другую сторону в той же последовательности, сгибая левую ногу, а правую используя как рычаг. Начинать надо с правой ноги для правильного воздействия на желудок. Повторить 4 раза в каждую сторону.

8. Вечером рекомендуется выполнять следующие упражнения:

Поза «березки» (рис. 4)

И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладони на полу. С неглубоким вдохом, сокращая брюшные мышцы, прижимая поясницу к полу и опираясь на ладони, медленно поднять прямые ноги до угла 90 градусов. При этом икры и бедра должны быть расслабленными. Затем, расслабив ладони и предплечья, с небольшим упором на локтях при произвольном дыхании медленно поднять поясницу. Ноги, а за ними и поясницу поднимать до тех пор, пока тело не примет вертикального положения. На последней стадии подъема с опорой на локти ладонями помочь выпрямить спину, поддерживая ее в районе лопаток. При затруднениях можно в самом начале упражнения согнуть ноги в коленях и

помочь себе руками, как только поясица оторвется от пола.

Расслабляя все мышцы, удерживать тело в вертикальном положении. Спина и ноги должны находиться на одной линии, кончики пальцев ног — на одной вертикали с глазами. Центр тяжести тела приходится на плечи. Удерживать внимание следует на кончиках пальцев ног. Дыхание свободное. Локти находятся на минимальном расстоянии друг от друга. Шею — расслабить.

Для выхода из асаны таз приподнять, положить руки ладонями вниз, удерживая равновесие ногами, медленно опустить на пол спину, позвонок за позвонком, затем прямые ноги и расслабиться. Повторить 3 раза. Будьте аккуратны с шейными позвонками — не перегружайте их.

Поза «наклон вперед»

И.п. — лежа на спине. Выдохнуть. Медленно вдыхая, вытянуть прямые руки за головой. Поднимая руки перед собой, с выдохом на счет 6 сесть и наклониться вперед за счет сгибания в тазобедренных суставах. По возможности захватить руками ступни, притянув к себе пальцы ног основаниями ладоней, или ухватить ноги за голени. Зафиксировать это положение, прижимая живот к бедрам, задержав дыхание на 6 секунд. Подошвы ступней находятся в верти-

кальном положении. Медленно поднимаясь на счет 6, возвращаемся в горизонтальное положение с вытянутыми руками за головой. Повторить 8 раз. При последнем подъеме сесть и на выдохе опустить руки параллельно, положив ладони за тазом на пол пальцами назад на расстоянии примерно длины ладони и на вдохе поднять таз как можно выше за счет вытягивания позвоночника. Мягко запрокинуть голову назад, освободить от напряжения плечи, вытянуть ступни. Дыхание свободное.

Выдыхая, лечь на пол и расслабиться.

Выполняя эту асану, надо сосредоточить внимание на точке, находящейся посередине лба или на переносице.

Противопоказания: болезненно увеличенная печень или селезенка, грыжа и острый аппендицит.

Поза «голова к коленям»

И.п. — лежа на спине. Сделать вдох на счет 6. Выдыхая на счет 6, согнуть правую ногу в колене, приподнять голову и плечи и достать коленом лба, прижимая ногу к животу. Остаться в этой позиции, задержав дыхание на 6 секунд, затем, расслабляясь на вдохе, вернуться в исходное положение.

Повторить 8 раз для каждой ноги и 8 раз двумя ногами вместе.

В сентябре в Москве проводится семинар по рациональной йоге.

Желающие смогут познакомиться

с техникой выполнения асан, медитации, спонтанного танца, энергетического, даосского и тантрического массажа и др.

Соблюдается принцип индивидуального подбора комплексов упражнений.

Занятия ведут преподаватели Лев Тетерников и Татьяна Домовцева.

☎ (095) 210-53-62.

✉ 127322 Москва, ул. Яблочкова, д. 43-а, кв.91. Домовцовой Татьяне.



Как стать еще умнее

Наш ум часто находится во власти нашего настроения, а наше внимание блуждает не в силах удержаться на чем-либо достаточно долго. Иногда мы ощущаем себя «на коне», а иногда не можем собраться, несмотря на все усилия. Как избавиться от этой обременительной зависимости от случайных внешних воздействий? Многие прибегают в этом случае к помощи «бытовых наркотиков» — сигарет, чая, кофе, сахара. Но злоупотребление ими далеко не безвредно, а к зависимости от внешних событий добавляется еще зависимость от стимулятора.

В последние десятилетия были разработаны достаточно эффективные методики, позволяющие без ущерба для здоровья сделать внимание сфокусированным, а память — фотографической. Это специальные пищевые добавки, стимулирующие умственную деятельность, а также электронные приборы и аудиовидеозаписи, служащие той же цели.

Магия бинауральных биений

«Мне всегда нравилось узнавать что-то новое. Тем не менее вплоть до поступления в высшую школу я

никогда не получал удовольствия от учебы и не имел в ней особых успехов. Было время, когда даже удовлетворительные оценки давались с трудом. Когда я заваливал экзамен, я пересдавал его до тех пор, пока не получал нужной мне отметки.

Поступив в высшую школу, я понял, что мне нужна новая стратегия, поскольку возможности бесконечно пересдавать экзамены, как в колледже, здесь уже не было, и со всей силой отчаяния я устремился на поиски этой новой стратегии.

К счастью, я ее нашел — мне удалось преодолеть свою «неспособность» к обучению с помощью диметиламиноэтанола (ДМАЭ), компонента, содержащегося в морепродуктах, и бинауральных ритмов.

В результате академический сизифов труд превратился для меня в изысканное развлечение, повлекшее за собой отличные отметки и трансформацию меня как личности. Я чувствовал себя так, будто освободился из пожизненного заключения».

Так начинается одну из своих статей Ричард Кеннерли — американский ученый, исследовавший влияние прослушивания особых комбинаций звуковых колебаний, получивших

название бинауральных ритмов, на умственную работоспособность человека.

Что же скрывается за этим научным термином?

Если кассету с записью духовной музыки слушать внимательно, то можно уловить, как голоса сливаются, образуя один пульсирующий тон — так называемые биения. Когда голоса или инструменты сходятся в унисон, биения замедляются, а когда расходятся — ускоряются.

Возможно, этот факт остался бы в сфере интересов только музыкантов, если бы не Роберт Монро, который занялся исследованиями воздействия бинауральных биений на сознание человека при прослушивании через стереонаушники. Он открыл, что при прослушивании звуков близкой частоты по разным каналам (правому и левому) человек ощущает так называемые бинауральные биения, или бинауральные ритмы. Например, когда одно ухо слышит чистый тон с частотой 200 колебаний в секунду, а другое — чистый тон с частотой 204 колебания в секунду, полушария человеческого мозга начинают работать вместе, и в результате он «слышит» биения с частотой $204 - 200 = 4$ колебания в секунду, но это не реальный внешний звук, а «фантом». Он рождается в мозгу человека только при сложении электромагнитных волн, идущих от двух синхронно работающих полушарий мозга.

То есть бинауральный ритм способствует синхронизации полушарий, наблюдаемой в медитативных и гипнагогических состояниях сознания. Эти ритмы могут улучшить функцио-

нирование мозга, поскольку помогают слушающему их сознательно налаживать межполушарные нервные связи на нужной частоте.

Исследователи электроэнцефалограммы (ЭЭГ) открыли, что, накладывая бинауральные ритмы друг на друга в несколько «слоев», можно формировать ритмическую активность мозга в нужном направлении, и таким образом вызывать у человека нужную картину ЭЭГ (т.е. картину колебаний в мозге), а вместе с ней и состояние сознания, которому свойственна эта картина.

В человеческом мозге существуют четыре основных вида электрических колебаний, каждому из которых соответствует свой диапазон частот и состояние сознания, при котором он доминирует.

Бета-волны — самые быстрые (14 — 100 колебаний в секунду). В обычном бодрствующем состоянии эти волны, преимущественно в диапазоне от 14 до 40 колебаний в секунду, доминируют в нашем мозге. Бета-волны обычно связаны с бодрствованием, пробужденностью, сосредоточенностью, познанием.

Альфа-волны возникают, когда мы закрываем глаза и начинаем пассивно расслабляться, не думая ни о чем. Колебания в мозге при этом замедляются, и появляются «всплески» альфа-волн — колебаний в диапазоне от 8 до 13 в секунду. Если мы продолжим расслабление без фокусировки своих мыслей, альфа-волны начнут доминировать во всем мозге, и мы погрузимся в состояние приятной умиротворенности, именуемое еще «альфа-состоянием».

Тета-волны появляются, когда

спокойное, умиротворенное бодрствование переходит в сонливость. Колебания в мозге становятся более медленными и ритмичными — от 4 до 8 в секунду. Это состояние также называют «пограничным», поскольку человек находится между сном и бодрствованием. Часто в таком состоянии видят неожиданные образы, сопровождаемые яркими воспоминаниями, особенно детскими. Тета-состояние открывает доступ к свободным ассоциациям, неожиданным озарениям, творческим идеям.

Дельта-волны начинают доминировать, когда мы погружаемся в сон. Они еще медленнее, чем тета-волны, поскольку имеют частоту менее 4 колебаний в секунду. Тем не менее появляется все больше данных о том, что некоторые люди могут находиться в дельта-состоянии, полностью осознавая происходящее. Как правило, это бывает при глубоких трансовых или «нефизических» состояниях.

Использование бинауральных ритмов является очень простым и в то же время мощным средством воздействия на биоэлектрическую активность мозга, в частности для ускоренного обучения. В упомянутом выше исследовании Ричарда Кеннерли было показано, что фонограмма с наложенными бинауральными ритмами в бета-диапазоне вызывала достоверное улучшение памяти у студентов.

На Западе выпуском аудиопрограмм с бинауральными ритмами для повышения интеллектуальных возможностей человека занимаются около десятка студий. Эталоном является продукция Института Монро

— пионера и бессменного мирового лидера в области передовых аудиотехнологий.

Институт Монро занимается изучением измененных состояний сознания и технологией звукового восприятия HEMISYNC на протяжении уже более 30 лет. Исследование эффективных стимулов для вхождения в эти состояния поначалу опиралось на применение биологической обратной связи одновременно с прослушиванием бинауральных ритмов, а в дальнейшем — с использованием техники ЭЭГ. Роберт Монро протестировал в лабораторных условиях большое количество людей, чтобы изучить их реакцию на стимуляцию бинауральными ритмами. Велись записи об эффективности воздействия отдельного ритма на каждого человека. Затем бинауральные ритмы смешивались, и опять наблюдалась реакция на них испытуемых. После месяцев (а в некоторых случаях лет) экспериментов начали выявляться общие закономерности реакции испытуемых на определенные комбинации ритмов.

Исследования показали, что бинауральные ритмы альфа-диапазона идеально подходят для усвоения новой информации, данных, фактов, любого материала, который должен быть всегда наготове в вашей памяти. Тета-диапазон идеален для некритического принятия внешних установок, поскольку его ритмы отключают защитные психические механизмы и дают возможность трансформирующей информации проникнуть глубоко в сознание. То есть чтобы сообщения, призванные изменить ваше поведение или отношение к

окружающим, проникли в подсознание, не подвергаясь критической оценке, свойственной бодрствующему состоянию, лучше всего наложить их на ритмы тета-диапазона.

Если изучаемый материал носит информационный характер, то лучше всего начать программу с частот бета-ритма и затем плавно понизить ее до альфа-ритма. В этом режиме нужно оставаться до окончания прослушивания вашей учебной программы. В конце сеанса частота должна быть снова поднята до соответствующей уровню бодрствования.

Те, кто хочет усвоить материал, связанный с изменением поведения или жизненной позиции, должны также начинать с частот бета-диапазона и понижать их до тета-диапазона. В этом режиме нужно оставаться до окончания прослушивания учебной программы, а затем частота должна быть снова поднята до соответствующей уровню бодрствования.

При обоих типах обучения полезно оставаться под воздействием ритмов альфа- (или тета-) диапазона еще несколько минут после окончания учебной программы, перед тем как поднимать частоту снова до бета-ритма и возвращаться в обычное состояние сознания.

Чем больше человек работает с бинауральными фонограммами, тем легче ему возбуждать и поддерживать у себя в мозгу альфа- и тета-ритмы. У него вырабатывается так называемое пятое состояние сознания — «пробужденный ум». В этом состоянии озарения человек видит мир столь же ясно, как и прежде, но он наполнен для него новым смыслом. Именно это переживание оза-

рения является сердцевиной всех передовых научных теорий, литературных идей, революционных изобретений и произведений искусства. Применяемая технология заставляет ваш мозг обратить все умственные усилия вовнутрь, пробуждая скрытые в каждом творческие резервы и постепенно открывая «состояние ясно-го осознания».

Необычным побочным эффектом работы с этими программами является уменьшение потребности в сне. Некоторые люди таким образом уменьшают продолжительность ежедневного сна на 3-4 часа, чувствуя себя утром как после нормального 8-часового отдыха.

Современные исследования подтверждают, что определенным состояниям сознания соответствуют определенные картины ритмов мозга, и это объясняет, почему человек, способный произвольно их изменять, в значительной степени может контролировать свои умственные и физиологические функции. Как сообщали еще в середине 70-х годов Элмер и Элис Грин из института Меннинджера, «просто вызывая в своем мозге тета-активность по несколько минут в день, вы приносите себе огромную пользу, укрепляя иммунную систему, увеличивая творческую активность и включая интегративные процессы, ведущие к ощущению психологического равновесия».

Исследователи биологической обратной связи выяснили, что люди, способные входить в «тета-состояние», расширяют свое сознание, приобретают сверхвосприимчивость к новой информации и демонстрируют значительную способность к усвое-

нию материала на подсознательном уровне. Еще более поразительны результаты, полученные при наблюдениях группы хронических алкоголиков в университете штата Колорадо. После 13 недель, в течение которых этих людей обучали генерировать тета- и альфа-волны, у них наблюдался значительно более высокий показатель восстановления, чем обычно, наряду с полной трансформацией личности.

На основе своего опыта я берусь утверждать, что даже несколько минут прослушивания фонограммы с тета-ритмами превращают мои мысли в удивительное сплетение фантастических образов, ведущих в неведомые глубины внутренних пространств. Это ни с чем не сравнимая радость — понимать, какие сокровища сокрыты в этих глубинах и извлекать их на поверхность ума. И это чувство сохраняется после прослушивания еще несколько часов.

После 15-минутного сеанса вы можете почувствовать свое тело совершенно обновленным, легким, воздушным, голову ясной и т.д. Я всегда чувствую себя хорошо после этих сеансов. Некоторые считают, что ежедневная работа такого рода в течение 30 минут дает неуловимые, но стабильные перемены в жизни: усиливается экстрасенсорное восприятие, и этот новый уровень сознания постепенно становится нормой.

На пределе возможностей слуха

Другую интересную категорию звуков изучал французский отоларинголог Альфред Томатис. Он пер-

вым систематически исследовал влияние на психику человека звуков высокой частоты. Согласно его теории, ребенок, плавая в амниотической жидкости в период внутриутробного развития, слышит звуки, которые ему после рождения становятся недоступны, — дыхание матери, биение ее сердца, шум от работы внутренних органов и т.п. Обусловлено это тем, что в период внутриутробного развития уши ребенка заполнены жидкостью, проводящей звук значительно лучше, чем воздух, в частности, его высокочастотные компоненты.

Томатис погружал в ванну защищенные пленкой микрофоны и динамики, через которые транслировалась работа внутренних органов женщины, моделируя таким образом фильтрацию звука через материнскую плаценту. На получавшихся записях большая часть спектра звуков лежала выше 8000 колебаний в секунду. Когда сделанные таким образом записи давали слушать детям с различными психическими нарушениями — дислексией, аутизмом, гиперактивностью, то перемены в их поведении и обучении были ошеломляющими. Этот высокочастотный звук, по теории Томатиса, пробуждает чувство самой архаической связи с матерью, затрагивая самые древние, первозданные слои нашей памяти, и пробуждают в слушателе забытое ощущение цельности и единства с матерью.

Исследования и клинический опыт позволили Томатису сделать вывод, что ухо является одним из важнейших органов, формирующих сознание человека. Он открыл, что

ухо не просто слышит. Колебания, воспринимаемые им, стимулируют нервы внутреннего уха, где они преобразуются в электрические импульсы, различными путями попадающие в мозг. Некоторые идут в слуховые центры, и их мы воспринимаем как звуки. Другие создают электрический потенциал в мозжечке, который контролирует сложные движения и чувство равновесия. Оттуда они идут в лимбическую систему, заведующую нашими эмоциями и выделением различных биохимических веществ, в том числе гормонов, оказывающих влияние на все наше тело. Электрический потенциал, создаваемый звуком, также передается в кору головного мозга, регулирующую высшие функции сознания. Таким образом звук питает мозг, а вместе с ним и все тело.

Еще одним открытием Томатиса явилась прямая связь между диапазоном слухового восприятия человека, диапазоном вибраций его голоса и его уровнем здоровья. Сравните бесцветный слабый голос больного человека и звонкий радостный голос ребенка! Томатис разработал особый процесс звукозаписи под названием «электронное ухо», когда из обычного звука поочередно вырезается то высокочастотная, то низкочастотная компонента.

Когда человек слушает такую запись, мышцы его уха тренируются путем поочередного напряжения и расслабления; таким образом расширяется диапазон слухового восприятия и как следствие исчезают многие расстройства. Существует также множество исследований, доказывающих, что применение этого

метода усиливает творческий потенциал, улучшает память и способность к сосредоточению.

«Умные пилюли»

Завтра у вас важная деловая встреча, требующая быть на пике своей формы. Как вы подготовитесь к ней? Прежде всего пойдете в супермаркет здорового питания. Ваша завтрашняя встреча слишком важна, чтобы подходить к ней без тонкой подстройки своей биохимии. В супермаркете вы нагрузите свою корзину красиво упакованными баночками и коробочками, и на следующий день поразите всех своей памятью и интеллектом.

Эта футуристическая зарисовка не так уж далека от реальности, которую сегодня нам предоставляет западный рынок здорового питания.

Класс препаратов под общим названием *smart pills* (умные пилюли) делится на следующие категории: антиоксиданты, ноотропные препараты, главное действие которых состоит в поднятии уровня интеллекта и интеграции различных областей мозга; стимуляторы обмена веществ в мозге; нейропептиды и их предшественники, связывающие между собой различные части мозга, а также мозг и тело; холинергические компоненты, повышающие активность ацетилхолина — вещества, играющего важную роль в регуляции нервных процессов; церебральные вазодилаторы, усиливающие мозговой кровоток, а вместе с ним и потребление кислорода мозгом, и другие вещества.

Слово «ноотропы» — сравни-

тельно новое. Оно возникло, когда ученым удалось синтезировать препарат нового типа под названием пирацетам, который повышал уровень интеллекта путем улучшения связей между отдельными частями мозга.

Большинство ноотропов являются синтетическими веществами, но при этом весьма безвредными. В России, в отличие от, скажем, США, их можно свободно приобрести в аптеке. Но интереснее будет рассмотреть один найденный недавно естественный аналог ноотропных препаратов: ginkgo biloba.

«Ginkgo biloba» — это название дерева, одного из самых древних представителей растительного царства. Как полагают, это растение населяло Землю еще 300 миллионов лет назад.

В Европе гинкго ежемесячно выписывается более чем миллиону пациентов с целью улучшения мозгового кровообращения. Гинкго резко усиливает приток крови и кислорода к мозгу, увеличивает утилизацию глюкозы (главного источника энергии) мозговой тканью. Кроме того, оказалось, что гинкго — мощный антиоксидант (препятствует свободнорадикальному окислению в тканях мозга и способствует их восстановлению), что оно предохраняет мозг и другие нервные ткани от разрушения, вызываемого недостаточным притоком

крови и кислорода, резко улучшает нервную проводимость и значительно уменьшает время нервной реакции. Гинкго также увеличивает синтез аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) — источника энергии в клетках. Другими словами, это натуральный ноотропный препарат, делающий мозг более здоровым, улучшающий его работу и повышающий уровень бодрствования.

Эффективность гинкго была доказана в лечении всех расстройств, связанных с недостатком кровообращения в конечностях. Это связано с его уникальной способностью улучшать капиллярное кровообращение. Капилляры наиболее удалены от сердца и поэтому в первую очередь страдают от недостатка крови и кислорода. По-видимому, кроме гинкго, никакие другие вещества не способны одновременно расслаблять микрокапилляры и усиливать в них ток насыщенной кислородом крови, поэтому гинкго — одно из самых эффективных средств при начальных симптомах старения, таких как ослабление кратковременной памяти, замедление мышления и многие другие.

Пока этот препарат не нашел широкого распространения в нашей стране, но будем надеяться, что в скором времени все желающие смогут воспользоваться им для улучшения здоровья.

Более подробно познакомиться с аудиопрограммами для повышения умственной работоспособности вы сможете, позвонив по телефону: 320-36-83, или в магазине «Ямское поле» по адресу: м. «Белорусская», 3-я ул. Ямского поля, д.14/16.

Ложиться спать В 8 ВЕЧЕРА?



Биохронология, наука о биоритмах, утверждает, что середина ночного сна должна приходиться на самое темное время суток, то есть на полночь. Это значит, что человек должен ложиться спать в 8-9 часов вечера, а вставать в 4-5 утра.

Большинство из нас ложится спать в 23-24 часа, а если не нужно идти на работу рано утром, то и позднее. Иными словами, у всех существует сдвиг времени сна в одну сторону от 2 часов (редко) до 3-5 часов (чаще).

Фото Владимира Сёмина

Детальное изучение процесса сна методом ЭЭГ (электроэнцефалографии) началось после второй мировой войны благодаря интенсивному развитию электроники. В 1953 году во время ЭЭГ-исследований была открыта фаза быстрого сна (ФБС), ЭЭГ которой в корне отличалась от других записей токов мозга во время сна и была похожа на запись энергично работающего мозга. Другое ее название — БДГ (из-за быстрого дви-

жения глаз). В этой фазе мозг явно что-то ищет, а мышечный тонус всего тела, наоборот, резко падает, отсюда еще одно название — «парадоксальный сон». До этих экспериментов думали, что сон просто отдых, бездействие всего организма, «разлитое торможение». Теперь известно, что это справедливо в большей степени для других животных, а для человека сон имеет особое значение из-за необычайного развития его мозга. Во время сна наш мозг, отдыхая, работает и, работая, отдыхает. На ЭЭГ видно, что некоторые его области ночью функционируют интенсивнее, чем днем, это подтверждается тем, что во время ФБС мозг потребляет даже больше кислорода, чем во время бодрствования.

Сон — одна из самых сложных и малоизученных сторон жизни и поведения животных вообще и человека в частности. У человека от сна зависит все: и здоровье, и работоспособность, и здравый рассудок. А многие из нас просто издеваются над своим сном, просыпаясь под звон будильника! Трудно даже представить, какой вред они приносят этим своему организму, ведь будильник не знает, в какой фазе находится сон и когда можно звенеть. В журнале «Будь здоров!» (№ 9, 1996) предлагалась идея будильника, который, снимая и анализируя ЭЭГ, звонил бы только в нужной фазе сна.

Для человека сон важнее бодрствования, так как днем происходит в основном прием информации и предварительный ее анализ, а все глубокое обдумывание — ночью, когда человек спит. А эксперименты на одноклеточных показывают, что суточный ритм и необходимость его синхронизации с периодом и фазой вращения нашей планеты заложены

в каждой клетке многоклеточного организма.

Поведение человека, нарушающее фазовую синхронизацию биоритмов, вызывает десинхроноз, или точнее, дефазноз — состояние, у которого есть все признаки болезни, из-за которого поведение людей может стать неадекватным обстоятельствам. Вспомним Чернобыль — авария случилась в час ночи из-за многочисленных «необъяснимых» ошибок операторов.

Так как непосредственно на человеке проверить суммарную величину всех отрицательных последствий от несвоевременного сна в течение многих десятилетий достаточно трудно (это дело будущего), лучше всего взять за правило сон по солнечному времени, при котором полдень (12 часов дня) приходится на самое светлое время суток — солнце ближе всего к зениту и отбрасывает самую короткую тень, а полночь, соответственно, приходится на самое темное — в это время солнце находится в самой дальней точке от горизонта.

Известно, что в хромосомах клеток содержится информация о нашем организме и все в нем создано «по инструкциям» генотипа. Врожденное поведение, и в частности время сна, — тоже генетически запрограммировано. А генетически обусловленное поведение нельзя преодолеть привычкой или воспитанием, так как молекулы ДНК, содержащие наши гены, остаются неизменными всю жизнь. Его можно только несколько изменить, как можно при помощи хирургической операции изменить длину и форму тела, но это будет только внешняя малопродуктивная коррекция.

Можно сказать и по-другому: лю-

ди не очень часто задумываются, что гены, которые создали их, таких современных и таких умных, в свое время создавали и их предков. Более 99% генов любой нашей клетки «жили» в наших предках и тысячи, и десятки тысяч лет назад в точно таком же виде, как и сейчас.

Время сна и бодрствования относится к очень важным инстинктам, передаваемым из поколения в поколение хромосомами, а чем древнее инстинкт, тем он крепче, то есть инстинкт, который имелся в информационной базе генов (генофонде) многих сотен и тысяч поколений, не может исчезнуть, даже если несколько поколений будут пытаться его разрушить. Ежедневная борьба с инстинктом в течение всей жизни ни к чему хорошему обычно не приводит. Сон в неправильное время является ярким примером такой систематической (и безнадёжной) борьбы с генетически обусловленным, врожденным поведением.

Восточная медицина в течение тысячелетий придавала самое большое значение времени наиболее крепкого сна и времени пробуждения. Так, в китайской медицине считается, что здоровым образ жизни может быть только в том случае, если наиболее крепкий сон приходится на час ночи. Требования йогов также соответствуют этому режиму. Они считают, что просыпаться следует в 3.30-4 часа утра, когда начинает возбуждаться центр дыхания. По их наблюдениям, вслед за дыхательным центром после 5 часов утра возбуждается центр толстой кишки, а время наибольшей активности, способствующее ее опорожнению, — 5-6 часов утра. С 7 до 9 возбуждается центр желудка — время завтрака. Другими словами, спать надо в са-

мое темное время суток! «С курами ложись, с петухами — вставай!»

Но время нашего сна определено «коллективным разумом» чиновников, регламентирующих наше время. Ложиться спать в соответствии с законами природы практически невозможно: работа, учеба, транспорт, телевидение и т.д.

Многочисленные измерения различных физиологических параметров людей при сменной работе показали, что максимальная работоспособность у большинства испытуемых наступает в 7-8 утра независимо от стажа работы в ночную или вечернюю смену. Никакого приспособления внутренних скрытых функций организма — температуры тела, давления крови, выделения гормонов и т.п. не было обнаружено. Это означает, что организм живет по собственному солнечному ритму, несмотря на наше насилие над ним. Таким образом, человек не может изменить фазу своих биоритмов для ночной или вечерней работы по своему желанию.

Но у людей наблюдаются очень сильные отличия по их чувствительности к режиму сна. Эта особенность, а также высочайшая пластичность человеческого организма и создала миф о жаворонках и совах. Медики прекрасно знают, что одни работники легко переносят необходимость вечернего или ночного труда, других такой сдвиг губит. Придумать идеальный сменный режим невозможно. Единственный разумный подход к проблеме — правильный подбор работников и соответствующая достойная и достаточная компенсация вредности вечерней и ночной работы.

Окончание на стр. 69



Провидцы

Его имя мы найдем в самых авторитетных дореволюционных словарях и энциклопедиях — у Брокгауза, у Граната, наконец, в Русском биографическом словаре, издававшемся Императорским Историческим обществом. Авель-предсказатель... Кто он, этот монах? Чем прославил в веках свое имя?

"Сей отец родился в северных пределах, в Тульской губернии, в деревне Акуловой в 1757 году, а жил 83 года и четыре месяца. Его жизнь достойна ужаса и удивления", — гласит дошедшее до нас "Житие отца и монаха Авеля".

Вернемся в далекий XVIII век.

В миру он звался Василий Васильев. Родители, крепостные крестьяне, занимались земледелием и коновальным делом. Отрок же их обучился грамоте, а позже овладел плотницким ремеслом, ходил на заработки по городам и весям. Однажды в Херсоне его настигла эпидемия некой страшной болезни. Товарищи его помирали один за другим, а он спасся — и с тех пор дал обет посвятить себя Богу.

В 1785 году Василий пустился в странствия. Пришел на остров Валаам, поселился в монастыре и принял постриг. Через год, взяв у игумена

благословение, удалился отшельничать в Пустынь — на том же острове. И были ему видения. "Неведомая сила вселилась — стал все познавать и все разуметь и пророчествовать".

Девять лет после того монах Авель ходит по землям российским, а когда останавливается в обителях, пишет "премудрые книги". Наконец, пути приводят его на Волгу в монастырь Костромской епархии. Там отец Авель закончил свою книгу и показал настоятелю, сказав, что "сочинил по видению".

Прочитал настоятель, прочитал архимандрит, ужаснулись оба. И сказали Авелю: "Сия твоя книга написана под смертной казнью". С Авеля снимают монашеское одеяние и срочно отправляют в Кострому, в острог. А оттуда на почтовых в сопровождении прапорщика и солдата мчат в Петербург.

Отчего же книга никому не известного доселе монаха вызвала столь страшный переполох? Оказывается, она содержала предсказание, по которому властвующая императрица Екатерина II вскоре должна была отдать душу Богу. Более того, Авель указывал не только год и день, но и час ее кончины.

5 марта 1796 года в Тайной Экспедиции Авель давал показания. Его допрашивал сам генерал-прокурор Самойлов. В великом гневе, в ярости кричал он на монаха: "Как смел на земного бога писать такое!" Троекратно по лицу ударил, допытывался, кто научил "такие секреты" писать. "Бог", — со смиренным видом отвечал Авель...

Самойлов, решив, что перед ним юродивый, посадил Авеля "под секрет, в темную", но доложил о нем государыне. Услышав о столь близкой своей кончине, Екатерина "впала в истерику". 17 марта 1796 года она подписала указ: "Поелику... крестьянин Василий Васильев неистовую книгу сочинил от самолюбия... осмелился он вписать тут дерзновенные и оскорбительные слова, касающиеся до пресветлейшей особы Ея Императорского Величества дому, а за сие дерзновение... заслуживает смертную казнь".

Однако в последнюю минуту приговор был смягчен, и Авеля заключили в Шлиссельбургскую крепость "под крепчайший караул, так, чтобы ни с кем не сообщался, ни разговоров никаких не имел... и быть ему там до самой смерти, а писанные им бумаги запечатать печатью генерал-прокурора, хранить в Тайной канцелярии".

Екатерина II скончалась в этом же 1796 году, в тот день и час, что предсказал монах...

И вот уже звонят колокола во всех российских храмах: на престоле новый государь — Павел I... Известно, что сын недолюбливал свою коронованную мать. По смерти ее он все переиначил по-своему. На место

Самойлова поставлен новый генерал-прокурор — князь Куракин. Он-то и обнаружил в секретных документах книгу Авеля, поразился верностью предсказания и доложил о том Павлу. Император повелел снять с монаха оковы (а он томился в застенке уже 10 месяцев и 10 дней) и привести к нему.

Павел принял Авеля в Гатчинском дворце "со страхом и с радостью", просил благословить его и весь дом императорский. Долго беседовал он с загадочным прорицателем, милостив был к кроткому монаху, спрашивал:

— Честной отец, что скажешь о моем царствовании и о судьбе моей? Что зришь ты прозорливыми очами о роде моем во мгле веков и о державе Российской? Назови поименно преемников моих на престоле Российском, предреки и их судьбу.

Тень легла на чело монаха:

— Пошто себе печаль предречь меня понуждаешь?

— Все говори. Ничего не утаивай. Я не боюсь — и ты не бойся! — вскричал император.

И смирился Авель и молвил: "Кратко будет царствование твое, и вижу я, грешный, лютый конец твой. От неверных слуг мученическую кончину приемлешь, в опочивальне своей будешь удушен злодеями, коих греешь ты на царственной груди..."

Все сказал Авель. И о том, что наследует Павлу сын его Александр, а после него другой сын — Николай, начало правления которого бунтом обернется. И далее династию обозначил. Дошел до правнука Павла — Николая II, что окончит путь свой мученической смертью...

Император попросил монаха изложить пророчество письменно, велел вложить в конверт, который запечатал личной печатью, и собственноручно написал на нем: "Вскрыть потомку нашему в столетний день моей кончины".

Конверт поместили в большой узорчатый ларец. Запертый на ключ, опечатанный царской печатью, он стоял на пьедестале в особом зале Гатчинского дворца, ожидая своего дня. Вокруг на четырех столбах в кольцах был протянут толстый шелковый красный шнур, преграждая доступ любопытных.

Авель же после встречи с Павлом жил год в Невском монастыре, а потом снова направил стопы свои в Валаамов монастырь, где написал другую премудрую книгу, после чего отправился в Москву, где и пророчествовал. К тому времени пророчество его о кончине Павла исполнилось и распоряжением С.-Петербургского военного губернатора Палена (кстати, одного из убийц императора) монаха в оковах препровождают в Петропавловскую крепость — "за возмущения душевного спокойствия его величества".

И вновь 10 месяцев и 10 дней проводит Авель в заточении. С вступлением на российский престол Александра I, прожив под присмотром год в Соловецком монастыре, он получает свободу. И — неумный монах сочиняет новую книгу пророчеств. А в книге той говорится, что в 1812 году Москва будет взята французом и сожжена.

О "возмутительной" книге узнает митрополит, весть о ней доходит и до императора. И снова страдалец за-

ключен — на этот раз в Соловецкую тюрьму. Приказ же Александра I не без иронии: "Быть монаху в тюрьме Соловецкой, пока не сбудутся его пророчества". Ясно, что в то время — столетие только начиналось — никто и помыслить не мог о взятии Наполеоном Москвы.

И опять томится Авель в тюрьме, молится и плачет: "Десять раз был под смертью, сто раз приходил в отчаяние".

И вдруг прослышали монахи Соловецкой епархии, а с ними и Авель, что "царь, по имени Наполеон, пленит города и страны и уже в Москву вошел и грабит в ней..." Значит, сбылось его мрачное предсказание?..

Москва взята... Александр I вспомнил о прорицателе. По его приказу князь Голицын отправляет письмо в Соловецкий монастырь: "Монаха отца Авеля выключить из числа колодников и включить его в число монахов на всю полную свободу". И далее: "Ежели он жив и здоров, то ехал бы к нам в Петербург, мы желаем его видеть и с ним нечто поговорить". А для архимандрита соловецкого особая приписка: "Дать отцу Авелю на прогон денег, что должно до Петербурга, и вся потребная".

Письмо это пришло в Соловецкий монастырь в самый Покров. Архимандрит, получив его, испугался не на шутку. Он держал отца Авеля в "смертной тюрьме". А там "не токмо человеку жить нельзя, но и всякому животному". А так как Авель посмел заступаться за других заключенных, то соловецкий архимандрит и вовсе задался мыслью "уморить его совершенно": истязали Авеля нещадно.

А потому отписал архимандрит в Петербург: "Ныне отец Авель болен и не может к вам быть, разве на будущий год весною".

Новый указ, уже от имени Святейшего Синода, летит к архимандриту соловецкому: непременно выпустить отца Авеля из монастыря и "дать ему пашпорт во все российские города и монастыри, притом же, чтобы он всем был доволен, платьем и деньгами".

В 1830 году отец Авель пришел в Петербург. И прямо к князю Голицыну Александру Николаевичу, "человеку благочестному и боголюбивому", и тот спрашивал его "о судьбах Божиих".

С благословения митрополита Амвросия снова Авель пускается в странствия, посетил Царьград, Иерусалим, Афонские горы...

Наконец, "возвратился в Российскую землю и пожил на земле довольно долго, до старости лет своих". На этом заканчивается "Жизнеописание" монаха, но — не его многострадальный путь.

Современник Авеля Л.Н. Энгельгардт оставил нам в своих "Записках" любопытные сведения о монахе: "После того (изгнания Наполеона — М.Л.) Авель долго находился в Троице-Сергиевой лавре в Москве, и многие из моих знакомых его видели и с ним говорили: он был человек простой... и угрюмый. Многие барыни, почитая его святым, ездили к нему, спрашивали о женихах их дочерей, он им отвечал, что он не провидец и что он только тогда предсказывал, когда «вдохновенно было велено что говорить».

После смерти Авеля среди его

бумаг осталась его переписка с графиней П.А. Потемкиной, урожденной Закревской, с которой он поддерживал добрые отношения. По этой переписке мы можем судить, как был напуган в свое время монах. Графиня интересовалась предсказаниями Авеля, но на эти просьбы он отвечал:

"Я от вас получил недавно два письма, и пишете вы в них: сказать вам от пророчества то и то... Мне запрещено пророчествовать именным указом в слух людям или писать на хартиях. Там сказано: "ежели монах Авель станет пророчествовать, то брать тех людей под секрет и самого монаха Авеля и держать их в тюрьмах или острогах под крепкими стражами... Я согласился ныне лутче ничего не знать, да быть не воли. Писано есть: будите мудры яко змии и чисты яко голуби, то есть буди мудр, да больше молчи... итак, я положился лутче ничего не знать, хотя и знать, да молчать".

Жизнь научила его многому. В общей же сложности в строжайших застенках он провел 21 год, но и под конец жизни снова попал в немилость. Самовольный монах часто отлучался из монастырей, а его боялись. И по приказу Николая I "для смирения" Авель был заключен в Суздальский Спасо-Ефимьевский монастырь, где и завершились его скитания.

Этот монастырь был не столько обителью для отказавшихся от мира подвижников, сколько острогом для заточенных в него духовных и светских лиц. Там стояла особая команда, а сам архимандрит был комендантом, и часовые отдавали ему честь. Строгость царила к заточен-

ным в узкие и мрачные затворы. Здесь сидели декабристы: Шаховской, Бобрищев-Пушкин. Позднее сюда заключали раскольничьих архиереев. Такой была последняя обитель прорицателя Авеля...

А что же ларец?

Сто лет неприкосновенным оберегалось пророчество Авеля. Ничья рука не прикасалась к тайнам. И вот наступило 11 марта 1901 года, столетняя годовщина кончины Павла. В этот день Николай II прибыл в Гатчинский дворец, чтобы исполнить волю своего предка. В гробовой тишине вскрыли ларец. Государь здесь же, в зале, прочитал несколько раз предсказание монаха. Печально было его лицо... Впрочем, он был готов к терниям и не раз повторял, что не случайно родился в день Иова Многострадального...

Грядущие страдания российского императора прорицал в свое время и Серафим Саровский, и знаменитый старец Варнава из Троице-Сергиевой лавры. Известно пророчество и не менее знаменитой Параскевы Ивановны, блаженной Паши из Дивеева.

Перед приездом императорской четы она приказала сделать девять глиняных фигурок, сварить котелок картошек в мундире и убрать из комнаты все стулья. Когда Николай с императрицей вошли, она посбивала палочкой фигуркам головы, предсказывая гибель царской семьи (как мы знаем, в Ипатьевском доме погибло 11 человек, но из них двое слуг добровольно приняли смерть). Картошку предложила на трапезу — скудны будут последние дни царской семьи... Предложила сесть — а стульев нет... Впоследствии это связали с

арестом царя на станции Дно.

Час она говорила с царственными супругами наедине. Только слышали фрейлины, как в ужасе вскричала императрица: "Не может быть!" Тогда (это стало известно позднее) Параскева Ивановна взяла с кровати лоскуток красной материи и сказала: "Это твоему сынишке на штанишки, а когда он родится, поверишь тому, о чем я говорила". В Дивеево Николай с супругой приезжали за год до рождения наследника, о котором мечтали...

Что же все это? Досужий вымысел? Поистине, "мы любим только то, чему названья нет, что, как полунамок, загадочностью мучит..." Как прекрасной сказкой, зачитываемся преданиями о древних прорицателях, о Дельфийском оракуле, которого вопрошали перед всеми начинаниями герои и цезари... Но ведь был знаменитый Нострадамус! Однако в наши дни... Возможно ли?..

И тем не менее на Востоке я не раз встречала непонятные, да так и не понятые мною явления.

— Хочешь познакомиться с Матвеем Рабдановичем Чойбоновым? — спросили меня как-то бурятские друзья. — Он прекрасный лекарь, поэт и... ясновидец.

Он пришел ко мне в гостиницу вместе с известным в Бурятии художником. Темные очки скрывали глаза. Большой, грузный, несколько настороженный. Это было в 80-е годы. Он не знал еще, что мне от него надо. В это первое знакомство разговорился не сразу. Долго объяснял мне связь человека с космосом — как себе ее представляет.

— Я до 12 лет видел все в цве-

те, — рассказывал он. — Вот так проводил рукой по волосам — и мог сказать ребятам, что происходит на другой улице. Даже на расстоянии 10-12 километров. Дети и взрослые называли меня колдуном... Теперь это хорошее состояние приходит ко мне реже. Будто зеленые пальчики тихо заходят в волосы, — и тогда я знаю, что думает сидящий передо мной человек.

Может быть, понял, каким-то внутренним зрением увидел, что я сомневаюсь? Честно говоря, мне стало не по себе, когда он вдруг внимательно взглянул на меня и — назвал факты из моей давней жизни, обрисовал место, где я жила в молодости. Господи, ну откуда он мог знать то, что я сама давно забыла?

В одном из специальных институтов Монголии меня познакомили с двумя ясновидцами. На вид люди простые, лица не выказывали и малой толики интеллекта. В наружности того, что сидел ближе ко мне, было что-то болезненное, отталкивающее, взгляд маленьких глаз острый и не-

подвижный. Он еще в детстве обнаружил задатки, странные для обычного человека. Ребенком однажды проснулся среди ночи и почувствовал, что вот-вот случится пожар. Разбудил отца, сказал, что нужно принести воды, тушить огонь. "Воды в доме не было, я пошел к ручью, а это не близко. Оглянулся — полыхает несколько юрт...»

Вдруг я почувствовала, что ясно-видец пристально глядит в мою сторону. Его взгляд буквально сверлил меня. Он, видимо, уже заглянул в мою судьбу. И я — струсила. И жестами попросила — не надо. Слава богу, провидец переключил внимание на моего переводчика, к его неслезанному удовольствию. Надо ли говорить, что он вышел из кабинета потрясенный...

А я вспомнила, как много лет назад в Болгарии тамошние писатели советовали мне съездить к знаменитой Ванге. Но — нужно ли знать будущее? И зачем? Чтобы стать рабой неизбежного? Снова и снова задавалась я этими вопросами.

ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ В 8 ВЕЧЕРА ?

Окончание. Начало на стр. 61

Каждый год весной мы дружно передвигаем стрелки часов на час вперед, а осенью вновь возвращаемся к зимнему времени — такое передвижение стрелок обеспечивает более полное использование светлого времени суток и приводит к значительному уменьшению расхода электроэнергии. Но у перевода стрелок

есть один большой недостаток: два раза в год все, вплоть до самых малых детей и беременных женщин, вынуждены ломать свои биоритмы. А сон в оптимальное (самое темное) время принес бы главную экономию — экономию нашего здоровья, что, несомненно, важнее любых киловатт-часов.



БИТЛЗ

Классика XX века?



Их имена — Джон, Пол, Джордж и Ринго. Группа называется Битлз. Верней, называлась. Дело было сорок лет назад в городе Ливерпуле. Тогда-то всё и закрутилось, когда шестнадцатилетний Джон Леннон повстречал четырнадцатилетнего Пола Маккартни. На протяжении следующих трёх лет к ним присоединились Джордж Харрисон и Ричард Старки (Ринго Старр). Джон и

Джордж играли на гитарах, Пол — на бас-гитаре, а Ринго сидел за ударной установкой. Ни один из четверых не имел музыкального образования. И это, как ни странно, пошло на пользу их творчеству. От формального образования творческие органы коснеют, считали они.

Битловские песни корнями уходят в негритянский блюз, джаз, английскую народную музыку, европейскую

сонатную классику... Это далеко не все источники, которыми пользовались битлы. Их первые альбомы просты и энергичны: бесшабашный рок-н-ролл, приправленный английским юмором. В этом Битлз не были оригинальны. Такую музыку в начале шестидесятых играло большинство английских команд. Ориентиром служили Элвис Пресли и чёрные музыканты, такие, например, как Чак Берри и Би Би Кинг, выступавшие не так давно в Москве.

Что же выделило Битлз на фоне талантливых и высокопрофессиональных коллег? Что сделало их первыми и единственными? На этот вопрос ответить будет трудно. Исследователи выдвигают разные версии. Одним кажется, что всё дело в рекламе, которую британские средства массовой информации сделали новой группе. Но еще никому не удавалось с помощью рекламы продать заведомо некачественный товар. Хотя практика российского шоу-бизнеса оставляет этот вопрос открытым...

Другой вариант — эмоциональная разрядка, которую несла битловская музыка, оказалась крайне уместной на фоне политических передраг бурных шестидесятых: атомная угроза, Карибский кризис, убийство Кеннеди, советские танки в Европе... Но и это, думаю, не ответ. По обе стороны Атлантики в то время было немало достойных команд, которых могла вынести та же волна, что и Битлз. Но на вершине оказались именно они.

«Фантастика, — писали английские газеты, — подростки сами сочиняют музыку и исполняют её!» «Правда ли, что ваша музыка олицетворяет бунт против старшего поколения?» — спрашивали журналисты Пола Маккартни. «Это грязная ложь»,

— отвечал Пол. Он не желал быть ангажированным никем и ни по какому поводу.

Существовали и другие, не менее странные объяснения успеха великой группы. Одно время говорили, что всё дело в их экстравагантных по тем временам причёсках. Или в том, что ударник играет на сотую долю такта быстрее, чем нужно, и именно это придаёт музыке особый шарм. Так или иначе, Битлз стали миллионерами, получили королевские ордена, их альбомы занимали первые места в хит-парадах. Концерты собирали огромные стадионы, а битловская музыка определила ценности нескольких поколений... На смену мифу «из посудомойки — в президенты» пришел, кажется, новый миф. Элвис Пресли, бывший шофёр грузовика, ставший поп-звездой, был фигурой недостижимой, космической. А такими, как Битлз, мог стать каждый. Они — одна из первых команд без ярко выраженного лидера, воплотившая образ веселой компании друзей, четырех мушкетёров с гитарами...

Видимо, ближе всего к ответу на вопрос «почему?» профессиональные музыканты. Они находят в песнях Битлз аналогии с музыкой средневековых менестрелей и Шубертом, удивляются врождённой пластичности музыкального мышления... Конечно же, они правы. Внешняя простота битлов обманчива. За ней кроется то симфоническая, то авангардно-джазовая форма... И при максимуме естественности — практически ни одного самоповтора.

Андрей Макаревич определил это одним словом: «Волшебство». Действительно, было в них что-то магическое. Особенно для советских людей. Музыка, пронизанная ощущени-

ем любви, а главное, — свободы, действовала на первых советских рокеров (и не только на них) чище любого наркотика. Битлз были фантастически свободны, лишены ложного пафоса, относились к святыням мировой культуры с детской непосредственностью...

Битловские сумасбродства никогда не были агрессивны. Скорей, подкупали и очаровывали. Они играли задом наперёд «Лунную сонату», могли пригласить симфонический оркестр для записи нескольких нот или индийских музыкантов для игры на экзотическом ситаре в самом неожиданном месте песни. Одинаково легко рифмовали текст цирковой афиши и тибетскую Книгу Мёртвых, наивно пытались заставить скрипку звучать в несвойственной ей октаве... Да мало ли что ещё. При этом чувство вкуса никогда им не изменяло.

Их музыку называют классикой двадцатого века. Это не пустые слова. Просто понятие «классика» придётся переосмыслить. Негритянские блюзовые критики обвиняют Битлз в том, что те превратили блюз и рок-н-ролл — в искусство. Забавное обвинение. Но и в нём есть свой резон. Начав с раздражающе громкой танцевальной музыки, Битлз постепенно настолько усложнили творческий процесс, что каждая их песня знаменовала рождение нового стиля. Они были удивительно щедры на мелодии и идеи: включали в композицию элементы карибской музыки «рэгги» — и моментально десятки групп начинали играть «рэгги-рок». «Утяжелили» звучание электрогитары — и хард-рок входил в моду... А Битлз уже шли дальше, не оглядываясь назад... Группа чуть ли не сознательно избегала популярности.

Со второй половины шестидеся-

тых они перестали давать концерты. Заперлись в студии звукозаписи на лондонской улице Эбби роуд и записывали свои альбомы, отстоящие от первых рок-н-роллов на тысячу световых лет. О том, как изменилось их отношение к музыке, свидетельствует статистика. На запись первой пластинки группа потратила двое суток и пользовалась лишь подручными средствами. «Оркестр клуба одиноких сердец Сержанта Пеппера», признанный критиками альбомом всех времен и народов, группа вынашивала как ребёнка — девять месяцев. Музыканты работали над записью так, как симфонический композитор работает над партитурой: дописывали и заменяли куски, на ходу сочиняли новые композиции, пользовались самыми сложными техническими приспособлениями... О том, чтобы сыграть всё это на концерте, не могло быть и речи.

Неконцептуальное мышление — вот что всегда отличало Битлз, было их фирменным знаком. Их способ жить и писать музыку не вписывался (и не вписывается) ни в одну из известных систем. И тем самым охватывает все системы. Борис Гребенщиков утверждает, что битловская музыка деструктивна. Описывает он свои ощущения следующим образом:

«Битлз никогда не были позитивной группой. Мы их любим до сих пор за то, что в них огромное количество опасностей. Это как дверь, которая может вывести куда угодно. Ты стоишь перед ней, можешь её открыть... Но что там дальше? Может, совсем не то, что хотелось... Для меня Битлз — явление не из этого мира. Они — архаика, то, что было до нас и продолжается параллельно нам, но не имеет отношения к нашему миру. Есть такие штуки, которые просто не

имеют отношения к музыкальным инструментам. Я бы сказал, что это единственно абсолютно достоверный артефакт принципиально другого разума. Песни «Строуберри филдз форэвер» и «Пенни Лэйн» расширили вселенную на двадцать порядков — без особенного ритма, без агрессии, без всего, что должно быть в рок-н-ролле. Неизвестную вселенную дают прямо здесь: если ты с ней справишься — бери. Странно, жутко и красиво — до полного беспредела. «Строуберри филдз форэвер» — страннейшее сочетание звуков, которое вдруг работает. Если ты способен разобраться в нём — оно твоё. На всех их альбомах, особенно начиная с «Рабер соул», зарождалось то, что значительно превосходит масштабы человеческого мышления. На «Револьвере» идёт абсолютный процесс творения. «Сержант Пепер» — это распад. На «Мэджикал Мистери Тур» этот распад удаётся обойти, но «Белый альбом» — уже смерть. А «Эбби Роуд» я просто боюсь и не буду слушать в незащищённом состоянии».

«Эбби Роуд» — последний альбом, записанный группой. К семидесятому году ансамбль фактически перестал существовать. Великие иллюзии, рождённые музыкантами, начали рушиться. Поколение, выросшее на битлах и верившее, что музыка может спасти мир, стремительно взрослело. Молодые люди, сидевшие под дождём на фестивале в Вудстоке и тёмными лондонскими ночами распевавшие «Йеллоу сабмарин», незаметно превратились в конторских служащих, солидных бизнесменов, добропорядочных обывателей... Повзрослели и сами Битлз.

Такое впечатление, что в конце своей карьеры они откровенно под-

ставлялись. Похоже, им просто надоело быть объектами поклонения, винтиками в механизме шоу-бизнеса. Битлз снимали кино, не умея этого делать, рисовали, выпускали книжки, занимались бизнесом, как они выражались, «положив ноги на стол».

Леннон говорил: «Нужно несколько человек, чтобы запустить машину, а потом они сами себя уговаривают, и обманывают, и убеждают, что это очень важно. Короче говоря, один большой обман — вот что это такое. Мы — тоже обман. Мы знаем, что обманываем людей, потому что они хотят быть обманутыми. Они предоставили нам свободу обманывать их. Всё это, вообще-то, печально. Когда мы не смеёмся, это значит, что мы обманываем себя, принимаем себя всерьёз, начинаем думать, что имеем значение. Почему-то люди не хотят просто посмеяться. Если бы, написав песню «Она уходит из дома», мы сознались, что на самом деле думали о бананах, никто бы нам не поверил. Люди не хотят верить в такое. И Бетховен — обман. Так же, как и мы. Он просто делал свою работу, и всё. Вот, например, премьер-министр понимает, что он обыкновенный парень? Не знаю. Может, и он попадаетеся на удочку всего этого притворства и перестаёт понимать, что он делает. Самое противное заключается в том, что слушаешь его, и вроде кажется: он-то всё понимает, а на самом деле — ни черта не понимает. Вокруг все думают, что Битлз понимают что к чему. Ничего подобного. Мы просто делаем своё дело. Но никто в это не поверит. Им всем обязательно надо, чтобы во всём был глубокий смысл».

Вот Леннон и старался разрушить эту иллюзию. Не ценил того, что у

него было. Сначала заявил, что Битлз популярнее Иисуса Христа, потом вернул королеве правительственную награду. Женился на японской авангардистке. Вместе с ней устроил знаменитый «бед-ин» — постельную забастовку в защиту мира. Поселился в Штатах и несколько лет вообще не занимался музыкой, доказав, что может прекрасно обходиться без популярности. Замкнувшись в кругу семьи, сумел излечиться от наркомании. Как хороший буддист, отсекал привязанности, становился всё свободней. Однако сам пал жертвой обмана, которому сопротивлялся всю жизнь. 9 октября 1980 года он был застрелен собственным поклонником, сдвинувшимся на почве битломании. Убийца считал каждое слово Леннона священным, почитал его за пророка. Но потом был жестоко разочарован: новый, не битловский Леннон его не устраивал...

В Питере живёт человек, который — несмотря на то, что ему около пятидесяти лет, — называет себя просто: Коля Васин. Он знает о Битлз столько, сколько только может знать человек, живущий в другое время в другой стране. Видимо, сильно они его потрясли. «Исчезли подавленность и страх, воспитанные годами. Я понял, что всё, кроме Битлз, было насилием надо мной», — так вспоминает он о своей первой реакции на музыку ливерпульской четвёрки. Васин — идеалист. Слово *битлз* переводит с английского как — «любовь»... Смерть Джона Леннона в восьмидесятом сильно его подкосила... Из года в год он организует фестивали и праздники, посвящённые дням рождения битлов, пытается собрать деньги на Храм Леннона и назвать именами любимых музыкан-

тов улицы родного города... Конечно, у него ничего не получится. Но как-то приятней жить, зная, что на свете есть такой Коля Васин.

Пол, Джордж и Ринго остались живы и заняты каждый своим. Пол — признанная поп-звезда, его песни не выходят из хит-парадов по многу лет. Новые поклонники уже привыкли видеть его седым. Джордж одно время увлекался восточным мистицизмом, сейчас почти не даёт концертов и редко появляется в студиях. Ринго — самый весёлый и добродушный из них — делал карьеру в кино. Впрочем, не слишком удачно. В общем, жизнь шла своим чередом. И вот недавно произошло то, чего никто не ожидал: Битлз снова собрались в студии. Собрались, чтобы записать и выпустить полное собрание сочинений: записи, не вошедшие в официальные альбомы, репетиционные варианты и многое другое. Со времени распада группы прошло четверть века, но неожиданно репертуар Битлз пополнился новыми песнями. Незадолго до смерти Леннон напел на бытовой магнитофон несколько куплетов под гитарный аккомпанемент. А недавно Маккартни, Харрисон и Старр аранжировали и записали эти две композиции. Пол вспоминает: «Было странное ощущение... Казалось, что Джон присутствует в нашей студии...» Одна из песен называется «Итс рил лав». «Это действительно любовь», — поёт Джон как ни в чём не бывало...

А ещё Джон говорил: «Жизнь — это то, что происходит, пока ты занят другими делами». Вот куплю себе «Антологию Битлз», поставлю кассету на магнитофон: другие дела отходят на второй план, и начинается волшебство...



ТРЕНИРОВКА СЛУХА

В мартовском номере журнала «Будь здоров!» за нынешний год я с интересом прочитал статью Б. Бочарова «Я плохо слышу». Хорошая, нужная статья, но с одним утверждением автора согласиться я не могу. Б.Бочаров считает одной из причин снижения слуха увлечение аудиоплейерами.

Да, аудиоплейер при неправильном, неграмотном использовании (как и любой другой прибор) может нанести ущерб здоровью. Но это вовсе не означает, что он вреден сам по себе. Когда Б. Бочаров пишет о том, что аудиоплейеры способствуют снижению слуха, он имеет в виду молодых людей, привыкших пускать звук на полную мощность. На самом деле запороговые децибеллы вовсе не обязательное свойство аудиоплейеров.

По профессии я — гидроакустик, привык слушать «шумы» через наушники, и мне точно известно, что от нормального, спокойного, не раздражающего слух звучания вреда никакого нет и быть не может. Звуки же чуть тише этой нормы слух тренируют, улучшают. Я убедился в этом на примере моей 74-летней мамы.

Как же определить норму звучания? Если наушники снять с уха и сдвинуть к щеке, и звук при этом становится неслышным, то это и есть тот уровень громкости, который повредить не может. Но если в вагоне метро или электрички рядом с вами оказывается молодой человек с на-

ушниками аудиоплейера и вы хорошо слышите музыку, то, значит, молодой человек оглушает себя. Вот этих признаков достаточно, чтобы определить, что полезно, а что вредно.

Еще одна опасность — это наушники, которые, плотно закрывая уши, изолируют человека от внешнего мира. На улице и в транспорте из-за таких наушников можно оказаться в сложном положении, стать жертвой или причиной дорожных происшествий. Такими наушниками можно пользоваться дома, в спокойной обстановке. Сейчас появились совсем другие наушники, маленькие, которые просто вставляются в ухо. Пользуясь ими, можно одновременно слышать окружающих людей, отвечать на их вопросы. Эти наушники совершенно безопасны.

Аудиоплейеры считаются молодежной модой. Но люди и среднего, и пожилого возраста с огромной пользой для себя тоже могут слушать кассеты и компакт-диски с музыкой, которая им по душе. Не все из нас могут проникнуться достоинствами рок-музыки, но ведь классику, народную музыку, эстраду мы оценили давно. Однако слушать любимые мелодии удаётся лишь от случая к случаю. А аудиоплейеры дают возможность наслаждаться любимой музыкой в любое удобное для тебя время. Плейеры так же, как и любые кассеты, продаются везде. Они относительно недороги. А удовольствие от хорошей музыки — неоценимо.



ПРЕКРАСНЫЙ МИР БЕЛЬМОНДО



Обыгрывать фамилию известного человека считается в журналистике дурным тоном. Но в данном случае жаль упустить такой случай. Фамилия этого актера в переводе с итальянского означает «прекрасный мир»! В этом мире бушуют театральные и киношные страсти, происходят захватывающие погони, нередко драки, даже кровь льется в избытке. Но у главного героя глаза всегда остаются грустными, даже если он улыбается,

а на его лице блуждает самоуверенная, но вместе с тем и виноватая усмешка...

В апреле 1998 года ему исполнится 65 лет. «Последней легендой французского кино» именуется журнал «Пари-матч» этого актера, которого, согласно опросам, три четверти всех французов считают лучшим в стране и называют уменьшительным именем Бебель.

Свое 60-летие он праздновал

шумно, весело, с озорством — в соответствии с собственным характером. К восторгу гостей даже изобразил стриптиз, оставшись в пиджаке, но в трусах, за что впервые на публике удостоился горячего поцелуя своей нынешней подруги Нати Тардивель, которая моложе его на 33 года.

На тот день рождения Бельмондо пригласил более 300 человек — весь театральный и кинематографический бомонд Парижа. «Начнем веселиться без промедления!» — провозгласил юбиляр и сам показал пример гостям. После упомянутого вполне целомудренного стриптиза, под рыдающие скрипки цыганского оркестра неутомимый Бебель кокнул стопку тарелок о собственную макушку. На счастье.

И тогда, в 60, и сегодня, в 64, он все тот же крепкий, прекрасно сложенный, полный сил и энергии мужчина, по которому страдает не одно женское сердце. А его собственное (пока, во всяком случае) занято прекрасной блондинкой Нати.

Впрочем, в нынешнем году его обидели. «Каннскому фестивалю 50 лет, а я работаю в кино уже 40, — и меня не пригласили!» — пожаловался Жан-Поль журналистам. Правда, он не упомянул о том, что и сам в прошлые годы не раз обижал Канны, даже не отвечая на приглашения. В чем там было дело, сказать трудно. Это еще один миф из прекрасного мира Бельмондо. Такой же, как легенды о трудном детстве, бедной юности, неудачной карьере боксера.

Все это выдумки. Его отец был скульптором реалистического направления. Заказы приносили ему не меньшие доходы, чем, скажем, в советские времена — Налбандяну, а в постсоветские — Глазунову. Семейство проживало в самом богатом и

фешенебельном округе Парижа, и в детстве малютке Жану-Полю ни в чем не было отказа. Рос он избалованным неслухом, школы менял, как впоследствии женщин, а нос ему сломали не на боксерском ринге (там его успехи были весьма скромны — четыре победы, столько же поражений и одна ничья) и не в драке с бандитами, а во время потасовки на школьном дворе, где более сильные сверстники проучили «мартышку» Жана-Поля.

В кино же он оказался благодаря случайному знакомству с прославленным режиссером Жаном-Люком Годаром. «Когда я заходил в кафе «Флор», — вспоминает Бельмондо, — я постоянно чувствовал на себе взгляд странного типа в черных очках. Я даже подумал, что он проникся ко мне не просто дружескими чувствами. А однажды господин подошел ко мне и произнес: «Не хотите ли принять участие в киносъемках у меня на квартире?» — «Ну, так и есть! Гомик!» — решил я. Но жена мне сказала: «Чем ты рискуешь? В крайнем случае двинешь ему в челюсть — и все!»

Годар и вправду был во многом странен, но именно он стал основоположником «новой волны» во французском кино, столь же эпохальной, как в свое время итальянский неореализм. А короткометражная лента «Шарлотта и ее парень», снятая на квартире Годара с участием Бельмондо, была первой ласточкой этой волны.

А в 1960 году Годар снял картину «На последнем дыхании», где главную роль сыграл Бельмондо, ставший после этого настоящей кинозвездой. Появившись там в облике молодого и симпатичного угонщика машин, он наметил портрет нового по-

колениа — циничного, разбазаривающего себя по пустякам, но и терзающегося такой жизнью.

Бельмондо и сегодня готов продолжать свою блестящую актерскую карьеру (он снялся примерно в 90 фильмах) и без конца повторять свои безумные киношные трюки вроде тех, что проделывал в «Страхе над городом», где он, полицейский комиссар, ползет по крыше мчащегося поезда метро, преследуя гангстера, а потом, висая на тросе, прикрепленном к вертолету, с размаху выбивает оконное стекло в небоскребе и врывается в комнату, где засел другой преступник...

Французский писатель Анри Верней, автор сценария «Страха над городом», сказал как-то: «Бельмондо — из той же актерской плеяды, что и Леметр, Барримор, Габен...» Жан Габен хорошо известен у нас, а вот о двух других стоит сказать несколько слов. Леметр (точнее, Фредерик-Леметр) — французский актер XIX века, работавший в демократических «театрах бульваров» Парижа и в 1836 году с огромным успехом сыгравший главную роль в пьесе Александра Дюма-отца «Кин, или Гений и беспутство» (она часто шла и на русской дореволюционной сцене, где блистал Мамонт Дальский), а Джон Барримор — крупнейший актер-трагик в США начала нашего столетия. Уже несколько лет подряд Бельмондо играет в спектакле «Кин, или Гений и беспутство» на сцене парижского «Театра варьете», где за полтора года до него дебютировал в той же роли знаменитого английского трагика Эдмунда Кина и Фредерик-Леметр.

И все же Жану-Полю Бельмондо 64. И он уже дед, безумно любящий трех своих внуков — шестилетнего

Алессандро («подарок мне от сына Поля и его жены Луаны»), девятилетнюю Аннабель и пятилетнего Кристофера («а этих презентовали мои дочь Флоранс и зять Крис»). Поскольку Крис — американец и Аннабель родилась в Сиэтле, счастливому деду пришлось слетать на крестины в США между двумя своими спектаклями в «Театре варьете».

Жан-Поль к тому же прекрасный сын. Согласитесь, не всякий 60-летний сын станет навещать свою 90-летнюю маму дважды в день.

Недавно Жан-Поль Бельмондо дал интервью еженедельнику «Пари-матч». Приведу самые любопытные вопросы и ответы.

«— Актеры, подобные Леметру, Барримору или Габену, не имеют возраста. А вы его ощущаете?»

— Ничуть. Я чувствую себя по-прежнему 20-летним. Много ли вы знаете профессий, позволяющих быть то жандармом, то вором, да еще получать за это деньги? Быть актером — великое благо. Мой отец умер в 84 года и всю жизнь оставался молодым. Он не переставал интересоваться буквально всем. Моя мать — из той же породы людей. Чтобы не стареть, надо просто не терять вкус к жизни и не бурчать: «В мое время все было лучше!»

— Вы в отличной физической форме. Как добиваетесь этого?

— Прежде всего благодаря спорту. Люблю велосипед, теннис, гимнастику. Луплю мешки с песком, что избавляет от желания лупить по мордам тех, кто мне противен.

— Что доставляет вам больше радости — сама жизнь или кино?

— Мой брак в обоих этих случаях — счастливый. За 40 лет кино в огромной степени обогатило меня. Но и жизнь не обижала.

— Вы сомневались когда-нибудь в своем таланте?

— Сомневаетсяся каждый актер. Когда через 28 лет я решил вернуться в театр, да еще играть в «К'ине», я был очень неуверен в себе.

Каждый вечер, выходя на сцену, я говорил себе: «Только бы не провалиться!». Если актер никогда не испытывает таких терзаний, то значит, он считает себя самым лучшим. А лучших не бывает. Если же артист заявляет, что играет не для публики, что аплодисменты его не волнуют, то ему лучше лицедействовать перед зеркалом у себя дома. Что касается меня, то признаюсь: овации мне никогда не надоедают.

— Вы очень богатый человек, добились успеха в жизни, вам уже не надо самоутверждаться. Смогли бы вы сегодня отказаться от своей профессии?

— Нет. Я не могу без нее. Если бог дал человеку дар, то следует умело использовать его.

— А если не актером, то кем бы вы стали в жизни?

— Живописцем или скульптором, хотя я и не особо одарен в этой области. Но мне это интересно: я постоянно посещаю Лувр, во время поездок хожу в музеи.

— Говорят, в тот день, когда вы снимались в «Страхе над городом», выделывая свои трюки на крыше поезда метро, один контролер сказал вам: «Браво! Я не решился бы на такое даже за миллион франков!», и вы ответили: «Я — тоже!». Вас упрекали в том, что вы потратили свой талант на коммерческое кино...

— Я никогда не снимался в фильмах только ради хлеба насущного. Я всегда делал то, что доставляло мне удовольствие. Именно благодаря этому мне удалось сыграть и

в «К'ине», и в «Сирано де Бержераке» так, как я хотел. При этом я без всяких колебаний предпочитаю быть «мускулами с хорошей дыхалкой», чем жалким актеришкой, корчащим из себя гения.

— Видя ваше лицо, обычно покрытое загаром, и собачонку Майю у вас на руках, иногда говорят, что вы стали похожи на карикатуру на самого себя. Вам это забавно или обидно?

— Вам моя собачка не нравится? Она появилась в моей жизни совершенно случайно, но я бы считал себя негодяем, если бы избавился от нее только потому, что это кому-то не по нраву. Меня бы не взволновало, даже если бы меня изобразили в кукольном театре, да еще бы позлословили по этому поводу. И вообще — разве любят человека, добившегося успеха?

— Существуют ли люди, перед которыми вы испытываете робость?

— Я восхищаюсь Марлоном Брандо и Робертом Де Ниро, но робеть перед ними, артистами?! Скорее уж перед каким-нибудь ученым, исследователем. Единственный человек, перед которым я действительно оробел, — это Шарль де Голль. Когда однажды я стоял перед ним в Елисейском дворце, я почувствовал себя таким маленьким...

— Вы никогда не афишировали своих политических пристрастий. От безразличия или из-за предусмотрительности?

— Ни то ни другое. Я в курсе того, что происходит в мире. Не выхожу по утрам из дома, не прочитав газет. Но я — актер, и мой долг заключается в том, чтобы играть для всех. Живя в роскоши, легко кричать: «Надоела эта безработица! Надоели эти войны!» Но если я могу чем-то по-

мочь людям, то лишь тем, что какой-нибудь бедняга-рогоносец, или безработный, или больной забудется на два часа, окунется в мир грез.

— И все-таки что могло бы заставить вас выйти на уличную манифестацию?

— Ни правым, ни левым это бы не удалось. Но если бы моя страна потеряла свободу, если бы к власти пришел диктатор, тогда — да!

— Вы не утратили способности удивляться?

— Незадолго до своей смерти, это было воскресным утром после завтрака, отец сказал мне: «Пойду в Лувр». Я спросил, зачем. «Чтобы учиться, малыш!» — ответил он. Я запомнил это на всю жизнь. Я буду удивлен, если в один прекрасный день сыграю роль, которую, по всеобщему мнению, мне не дано сыграть. А в тот день, когда мне больше не захочется ни удивляться самому, ни удивлять других, я тихо уйду.

— Вы любите бокс. Сумеете ли прекратить собственный бой, когда станет неспособен?

— Я не состарюсь на сцене. Габен всегда повторял: «Я продолжаю свое дело, чтобы платить налоги». Но это неправда. Он безумно любил дело, которым занимался. Я триста раз сыграл Сирано, и ни разу это не было мне в тягость. Я и смерть на сцене всегда играю по-разному.

— Похоже, ваша карьера сложи-

лась счастливо. У вас нет ощущения, что когда-то произошла осечка, была неудача?

— Я не раз ошибался — и в актерском ремесле, и в жизни. Но ошибался невольно, думая, что поступаю правильно. Знаю одно: никогда не стоит быть слишком предусмотрительным.

— Вы относитесь к типу мужчин, которые покидают женщин, или к тем, кого оставляют женщины?

— Ни к тому, ни к другому. Мы всегда расставались по взаимному согласию. Тут мне тоже повезло: с женщинами, которых я любил, у меня не бывало неприятностей.

— Вы как-то сказали: «Бесчестие страшит меня больше смерти». Что вы имели в виду?

— Бесчестием для меня было бы выйти на сцену и заявить: «Дамы и господа! Я не могу играть». Что до смерти, то она меня никогда не страшила. Я неизменно чувствовал себя защищенным, был уверен, что ничего со мной не может произойти: не попаду в катастрофу, не сломаю ногу. Признаюсь: я вообще долгое время верил в то, что я бессмертен...

— А вы никогда не уставали от того, что вы Жан-Поль Бельмондо?

— Однажды в кафе ко мне подошел какой-то тип и спросил: «Правда, что вы — это он?» С того дня я больше не задаю вопросов самому себе.»

От редакции. Посольство ФРГ в Москве провело конкурс среди российских журналистов, пишущих о Германии. Алексей Григорьев, автор очерка о Бельмондо, который вы только что прочитали, представил на конкурс пять статей, в том числе три, опубликованные в журнале «Будь здоров!»: «Болезнь и смерть Моцарта», «Болезнь и смерть Бетховена», «Шуман. Грезы любви и смерти» (№ 7 — 10, 1995 год). Мы рады сообщить, что наш давний друг и коллега занял в этом конкурсе первое место и получил премию — недельную поездку в Берлин. Сердечно поздравляем и гордимся!

Александр Афанасьев

ТИПОЛОГИЯ

МУЗЫ ПАСТЕРНАКА



Борис Пастернак, 1927 г.

В предыдущем номере была предпринята попытка воссоздать психологический портрет Бориса Пастернака с позиций типологии личности. Прежде чем перейти к теме, заявленной в заголовке, напомним суть такого подхода. В психическом типе личности можно выделить четыре основные функции: Волю, Логику, Физику и Эмоцию. От того, в каком порядке природа положила эти кирпичи друг на друга, во многом зависит внутренний строй человека. Та функция, которая оказалась на I ступени психологической иерархии, отличается избыточностью, силой, склонностью к монологу, стремлением к результату; функция II ступени — нормальная, сильная, склонная к диалогу, к процессу; для функции, находящейся на III ступени, характерны слабость, ранимость, диалог, процессионность; для функции IV ступени — безразличие, слабость, монолог, результативность

А теперь речь пойдет об особенностях психотипа Бориса Пастернака на примере его взаимоотношений с женами — Евгенией Владимировной и Зинаидой Николаевной.

Отношения Бориса и его первой жены Евгении Пастернак во многом определялись перекрестками функций: Эмоции с Волей и Физики с Логикой.

<u>Борис Пастернак</u>	<u>Евгения Пастернак</u>
I Эмоция	I Воля
II Воля	II Эмоция
III Физика	III Логика
IV Логика	IV Физика

Судя по немногим описаниям юной Евгении Пастернак, она и внешне и внутренне напоминала Ахматову. Вот один из ее ранних портретов: "Гордое лицо с довольно крупными смелыми чертами, тонкий нос со своеобразным вырезом ноздрей, огромный, открытый, умный лоб. Жена одна из самых умных, тонких и обаятельных женщин, которых мне пришлось встретить". Если же припомнить, что, по словам Ахматовой, Пастернак как-то под завесой разго-

вора об одной начинающей поэтессе и ее пытался обнимать, то можно догадаться: влечение к женщинам этого типа не оставило его и после развода с Евгенией Пастернак.

Об особом расположении, питаемом Пастернаком к типу Ахматовой, свидетельствует, кроме всего прочего, его тайная любовь к Ларисе Рейснер — знаменитой большевистской воительнице. Это был все тот же "ахматовский" психотип, и Пастернак, многих близких за свою жизнь схоронивший, кажется, только смерть Ларисы Рейснер в 1926 году оплакал в написанных по этому случаю стихах.

Лариса, вот когда посожалею,
Что я не смерть и ноль
в сравнение с нею.

Через двадцать лет, когда Пастернаку пришло время давать имя главной героине своего романа, он назвал ее Ларой. И о том, в чью честь он так нарек ее, Пастернак прямо написал Варламу Шаламову, некогда также тайно влюбленному в Рейснер: "Имя главной героине я дал в память о Ларисе Михайловне".

Когда Борис Пастернак и Евгения Лурье впервые встретились, они

Продолжение. Начало в №4 — 7, 1997 г.

должны были ощутить ток взаимного узнавания. Оба по высоко стоящей Воле — личности, аристократы, исполненные чувства собственного достоинства и веры в себя. Оба по высоко стоящей Эмоции чувствительны, артистичны, что подтверждали и сферы их занятий: он — поэт, она — художница. Оба по низко стоящей Логике склонны к скепсису и по низко стоящей Физике — не от мира сего, непрактичные, пренебрегающие презренной пользой люди. Чем не пара?

Поначалу единая шкала ценностей действительно придала их отношениям тональность и окраску медового месяца. Однако прошло время, и на свет полезли прежде скрытые, но заложенные природой шипы. Выяснилось: у нее Эмоция и Логика процессионны, поэтому она очень общительный человек. У него же они результативны, поэтому он, напротив, замкнут, из всех форм общения предпочитает общение с самим собой и если вступает в разговор, то речь его выглядит восторженным, бурным, не рассчитанным на собеседника монологом (I Эмоция).

I Воля Евгении Пастернак, в свою очередь, так же мало красила жизнь ее мужа. Мало того что Евгения склонна была хронически отстаивать свою независимость в условиях, когда на нее никто не покушался, но и делала попытки, скорее удивлявшие, чем пугавшие Пастернака, подчинить его себе. Заметная даже со стороны ревнивость жены, ранившая и унижавшая поэта, была лишь одним из проявлений ее честолюбивых притязаний.

Особенно обострило отношения между супругами рождение ребенка. Оказалось, что аскетизм IV Физики

Евгении Пастернак гораздо искреннее аскетизма III Физики самого Пастернака. Ее совсем не интересовал быт, и рождение ребенка сделало ее жизнь очень трудной. Сам же Пастернак был несказанно рад сыну как чрезвычайно важному для его III Физики подтверждению мужественности, но хроническое безденежье и хозяйственная беспомощность юного отца облегчить жизнь семьи, понятно, не могли. Усугубляло положение то обстоятельство, что рождение ребенка потребовало от Евгении Пастернак перерыва в ее художественных занятиях, а это равносильно было едва ли не полному личному краху, так как по своей I Воле и II Эмоции именно в художественной карьере видела она свой подлинный интерес и возможность самореализации.

И тут выяснилось, каким самообманом был их брак, как на самом деле далеки друг от друга они, поначалу мнившие себя сиамскими близнецами. Позднее Пастернак написал:

Верой в будущее не боюсь
Показаться тебе краснобаем.
Мы не жизнь, не душевный союз, —
Обоюдный обман обрубаем.

В основе непосредственных причин, приведших к разрыву, конечно же, лежала процессионность Воли и Физики Пастернака. Порядок функций женщины, занявшей место Евгении Пастернак, — лишнее тому подтверждение.

Интересно сравнить психотипы Бориса, Евгении и Зинаиды Пастернак (его второй жены).

<u>Евгения</u> <u>Пастернак</u>	<u>Борис</u> <u>Пастернак</u>	<u>Зинаида</u> <u>Пастернак</u>
I Воля	I Эмоция	I Эмоция
II Эмоция	II Воля	II Физика
III Логика	III Физика	III Воля
IV Физика	IV Логика	IV Логика

Даже мимолетный взгляд на схему этого "треугольника" подсказывает, что и на что менял Пастернак. Низко стоящая Логика и высоко стоящая Эмоция и после первого брака остались для поэта привлекательны. Коренным образом переменялось его отношение к проблеме взаимодействия по процессионным функциям — Физике и Воле. Трудно не заподозрить, что в этой смене была своя закономерность.

Объясняя истоки своей привязанности к Зине, поэт как-то написал: "Она так же глупа, нелепа и первоэлементарна, как я. Так же чиста и свята при совершенной испорченности, так же радостна и мрачна". Кажалось, Пастернак воспринимал свою вторую жену как существо психологически тождественное себе и был, надо сказать, не далек от истины. Результативные функции у них действительно совпадали, а перекрестье по процессионным, при разнице в ценностях, давало долгосрочную общность интересов. Именно это перекрестье привлекло их друг к другу и удержало вместе до гроба.

Кто бы ни писал об этом браке, все сходилось на том, что Пастернака к Зинаиде Николаевне привлекла ее II Физика. Анна Ахматова ядовито замечала по этому поводу: "Все кругом с самого начала видели, что она груба и вульгарна, но он не видел, он был слепо влюблен. Так как восхищаться решительно нечем было, то он восхищался тем, что она сама моет полы..." Иначе по тону, но о том же писал сын Пастернака в "Материалах для биографии": "Зинаида Николаевна Нейгауз была немногословна. На ней лежала забота о семье, о двух сыновьях, старшему из которых шел пятый, а младшему было три года. Генрих Густавович

(Нейгауз, первый муж З. Пастернак, знаменитый музыкант — А.А.) со странной гордостью повторял, что его практические способности ограничиваются умением застегнуть английскую булавку, все остальное делает Зина. Говорили, что в многострадальном Киеве времен гражданской войны она достала дрова, вытопила зал консерватории, убрала его и привезла рояль, чтобы устроить концерт Нейгауза, прошедший с огромным успехом».

Борис Пастернак и Зинаида Нейгауз узнали и оценили друг друга, оказавшись как-то летом на соседних дачах. Заходя к брату, жившему на том же участке, что и Нейгаузы, Пастернак заставлял Зинаиду Николаевну за домашней работой — стиркой белья, которое она затем обязательно крахмалила, мытьем полов, стряпней. Он бросался помочь — натаскать воды из колодца, принести хворосту для плиты. Она отказывалась, говоря, что привыкла со всем справляться сама.

Когда пришло время уезжать, по воспоминаниям Зинаиды Николаевны, в поселке оставалось всего две семьи — ее и Бориса Пастернака. Лошадей, чтобы ехать на станцию, должны были подать рано утром. Собирались ночью. У нее все уже было уложено, и она пошла посмотреть, готовы ли Пастернаки. Евгения Владимировна бережно упаковывала написанные летом работы, Пастернак с аккуратностью, усвоенной еще в детстве, укладывал чемоданы. Времени оставалось в обрез. Она кинулась помогать и без лишних рассуждений и предосторожностей решительно и быстро прикончила сборы. Пастернак был в восхищении.

Жизни ль мне хотелось слаще?
Нет, нисколько; я хотел

Только вырваться из чащи
Полуснов и полудел.

Но откуда б взял я силы,
Если б ночью сборов мне
Целой жизни не вместило
Сновиденье в Ирпине?

Восхищение Пастернака в "ночь сборов" легко объяснимо. Пластика II Физики очень привлекательна: не могут не радовать глаз ее быстрые, точные, ловкие движения. Вдвойне привлекательна она, когда ты сам мучительно переживаешь свою беспомощность, нескладность движений и когда рядом раздражает медленным, неумелым копошением жена с IV Физикой. Думаю, и Зинаида Николаевна на фоне спокойного потребительства своего мужа оценила постоянную готовность Пастернака, пусть без большой сноровки, помочь ей. Одним словом, именно на бытовой почве завязался первый узелок их будущей прочной связи. Дальнейшая совместная жизнь лишь укрепила эту образованную на почве быта связь, и спустя почти тридцать лет после "ночи сборов" Пастернак писал: "...Страстное трудолюбие моей жены, ее горячая ловкость во всем, в стирке, варке, уборке, воспитании детей создали домашний уют, сад, образ жизни и распорядок дня, необходимые для работы тишину и покой".

Поскольку Физика стала у Пастернаков одним из двух главных компонентов взаимного притяжения, то естественно, что заметную роль в их отношениях наряду с бытом сыграл секс. Пастернака поразила рассказ Зинаиды о том, как она, будучи еще гимназисткой, три года сожительствовала со своим сорокапятилетним кузеном. Этот роман он позднее описал в "Докторе Живаго" как историю

Лары и Комаровского. Чтобы понять природу странного внимания Пастернака к давнему эпизоду из жизни Зинаиды Николаевны, необходимо отметить, что III Физика при внешней безразличности питает тайный, постоянный и болезненный интерес к "пороку", а точнее говоря, к открытому, естественному выражению сексуальности. Оно влечет и пугает III Физика. Влечение в данном случае возобладало, и жизнь со временем подтвердила правильность выбора Пастернака. Зинаида Николаевна легко, без жеманства и с удовольствием удовлетворила его вечный сексуальный голод, своим простодушным восприятием эротики оздоровила его прежде болезненное отношение к этой сфере, что, правда, позднее обернулось многочисленными изменами мужа.

Вместе с тем взаимодействие по Физике дарило супругам не только цветочки. Зинаида слишком серьезно относилась к деньгам, чтобы позволить мужу работать в стол, поэтому Пастернаку пришлось засесть за переводы, и нетрудно догадаться, что делалось это не без зубовного скрежета.

Добавляло напряжения по Физике еще и то обстоятельство, что Зинаида Николаевна имела склонность к соленому словцу. Дело в том, что II Физика не предполагает цензуры в том, что касается физиологии человека, легко и прямо высказывается по части самых интимных сторон жизни. Такой способ выражения был совершенно чужд III Физике Пастернака и доводил его до того, что он начинал крыть жену "паркетной бурей, побывавшей у парикмахера и набравшейся пошлости".

Впрочем, как ни бунтовал Пастернак против литературной поден-

щины и соленых словечек, все полученное им от Зинаиды Николаевны безусловно и с лихвой искупало неудобства. Она насытила его неуюемную сексуальность, обеспечила максимум бытовых удобств, приучила к столь необходимому ему физическому труду. Собратья по перу с недоумением и оторопью часто заставляли большого поэта копающимся с женой в огороде или маринующим в ее обществе огурцы. Но на самом деле никакой позы в поведении супругов не было, физическое взаимодействие являлось искренней и насущной потребностью их натур.

Непросто складывались их отношения в сфере волевого взаимодействия.

Пастернак родительской, взрослой II Волей "жалел" детскую III Волю Зинаиды Нейгауз и находил в этой жалости, в этом чувстве своеобразную отраду. Недаром в старину слова "любить" и "жалеть" были почти синонимами в русском языке.

В том, что ее не бьют по больному, но жалеют и спрямляют изломы души, заключалась отрада Зинаиды Нейгауз.

Зинаиде Николаевне, безусловно, импонировала спокойная вера в себя Пастернака, его решительность. Особенно обрадовала ее и одновременно испугала та решительность, с какой после взаимного объяснения в любви поэт взялся решать их будущую судьбу. Сначала он пришел к ее мужу, своему другу Генриху Нейгаузу и открыто обо всем сказал, после полностью открылся жене. Чего стоят такие объяснения, знают только те, кто их пережил. А что же Зинаида Николаевна? Она, по обыкновению III Воли, расторопной на слова, но не на поступки, начала вилять; она лгала, отказывалась от своих слов, при-

думывала разные варианты житья втроем, при которых можно было бы существовать, ничего не меняя. Он приносил на алтарь любви все, что имел, она не то чтобы не хотела, но боялась положить на него хоть что-нибудь. Складывалась патовая ситуация, при которой Пастернак, по своей II Воле, быстро пройдя свою долю пути, не брался принуждать Зинаиду пройти ее долю, а сама она, по своей III Воле, на это не решалась. Дело шло к катастрофе. Разрушив свою семью, утратив веру в любовь своей новой подруги, Пастернак пытался покончить собой. По счастью, попытка не удалась. Период шатаний занял почти год и закончился совместным отъездом на Кавказ. Но даже за этот сравнительно короткий отрезок многое в душе поэта было навек похоронено, и последующие измены и размолвки во многом обуславливались тем, что он не понял и не простил ей сомнений начального периода их любви.

Письма Пастернака того периода дают наглядное представление об образе мыслей обладателя II Воли в столь критической ситуации. Вот отрывок из одного письма: "Если тебя сильно потянет назад к Гаррику (Нейгаузу — А.А.), доверься чувству. Смело говорю за тебя: это будет тянуть тебя вперед к нему, все у вас пойдет своей большой жизнью, за которой вы забудете, поправимо ли или нет случившееся..." В этих строках нет позы, они точно отражают настроение поэта. Свобода и благо любимой женщины для него действительно было дороже всего. Он хотел одного — ясности в отношениях, но именно ясности не могла внести в них слабая, мятущаяся III Воля Зинаиды Николаевны.

Наиболее тяжелым в их отноше-

ниях был начальный период совместной жизни. Но со временем отношения выровнялись, и через двадцать лет Пастернак написал: "... моя жизнь с Зиной настоящая". Немногие после стольких лет совместной жизни способны на подобное признание. Основой для такой устойчивости отношений, очевидно, являлось перекрестье второй и третьей функций.

А как сказалось на супругах тождество по I Эмоции? Способствовало ли оно гармонизации их личностей?

Что Борис Пастернак после второго брака достиг высокой степени гармонии, сомнений нет: его стихи последних десятилетий — яркое тому свидетельство. Но этого нельзя сказать о Зинаиде Пастернак. Наоборот, второй брак странным образом обеднил ее внутренний мир. Будучи замужем за Нейгаузом, она живо интересовалась художественной жизнью и сама подавала надежды как пианистка. Во втором браке все это куда-то постепенно ушло, брошенными оказались и книги, и рояль. Круг интересов Зинаиды Пастернак сузился до быта и шлепанья по столу засаленными картами.

Попробую дать этому феномену свое объяснение. Видимо, пока Зинаида Николаевна была замужем за Нейгаузом, присущее ее психотипу сочетание I Эмоции с уязвленной и, значит, бешено честолюбивой III Волей настраивало ее на художественную деятельность. Когда же она вышла замуж за Пастернака, то он своей II Волей заживил язву ее III Воли, сняв тем самым стимул честолюбия, привив свое отношение к славе ("Быть знаменитым некрасиво"). Таким образом, у Зинаиды Пастернак исчез дополнительный стимул к ху-

дожественной деятельности, осталась лишь та потребность в ней, которая могла бы быть продиктована I Эмоцией. Однако и здесь самовыражение затруднялось. Так как у самого Пастернака была мощнейшая I Эмоция, он невольно перекрывал трубным гласом своих переживаний ее, пусть тоже первую, но более слабую Эмоцию. Что оставалось Зинаиде Пастернак? Эксплуатируя свою II Физику, торчать на кухне, в огороде и дуться в карты.

Закljučая на этом рассказ о непростых отношениях Пастернака и двух его жен, нельзя не упомянуть последнюю большую любовь поэта — Ольгу Ивинскую. Замечательной особенностью характера этой женщины и тем магнитом, который притянул к ней Пастернака, был порядок первых функций ее психотипа, соединявший достоинства обеих жен поэта. У Ивинской при I Воле — как у Евгении Пастернак, была II Физика — как у Зинаиды Пастернак. То есть Ивинская явилась как бы синтезом всего предыдущего любовного опыта поэта, соединяя в себе мощную Волю первой жены с сильной гибкой Физикой второй жены. Возможно, это покажется циничным, но такой порядок функций Ивинской оказался как нельзя более уместным в последний, самый трагичный период жизни Пастернака. Он был гоним, но сталинские лагеря выпали на ее долю — как бы ему в назидание. Необоримость воли и физическая выносливость Ольги Ивинской позволили ей с достоинством пройти через нечеловеческие испытания плоти и духа, заслонив собой поэта и защитив свою любовь.

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

1. Высота футбольных ворот 2,44 м, а длина 7,32 м. Почему эти цифры «не круглые»? Далеко «не круглые» размеры и у некоторых легкоатлетических снарядов, например такого круглого, как ядро — 7 кг 257 г. Почему?

2. Сколько человек выходит на игру в составе команды баскетболистов, ватерполистов, волейболистов, гандболистов, регбистов, футболистов, хоккеистов (в хоккее с шайбой, хоккее с мячом, хоккее на траве)?

3. Кто завоевал наибольшее количество золотых олимпийских медалей?

4. Почему легкая атлетика называется легкой?

5. Кто был прототипом героя повести Л. Кассиля «Вратарь республики»?

6. Как известно, дистанция марафонского бега 42 км 195 м. Почему?

7. Кто из известных спортсменов попал в число знаменитых кинозвезд?



8. Какой это вид спорта?



9. Как зовут этого гимнаста?



→
10. Назовите этих фигуристов



АВТОПОРТРЕТ Ван Дейка

Лучший и любимейший ученик Рубенса, Ван Дейк многое унаследовал от своего великого учителя. Как и Рубенс, он был обласкан королями и признан братьями по ремеслу — избран почетным деканом Антверпенской гильдии Св. Луки.

Знаток фламандской живописи, художник и писатель прошлого века Эжен Фромантен писал об этом влиянии учителя на ученика так: «Несмотря на всю значительность его творчества, бессмертные портреты, в которых отразилась душа художника, открытая самым тонким ощущениям, несмотря на своеобразие его стиля, на изысканность, вкус, чувство меры и обаяние, которое он вносил во все, к чему бы ни прикасался, — несмотря на все это уместно было бы задаться вопросом: чем был бы Ван Дейк без Рубенса?»

Действительно, Рубенс совершил революцию в живописи. Можно сказать, что он создал «фламандскую формулу» живописного искусства. И надолго стал образцом для подражания. Антонис Ван Дейк перенял у него многое, но не потерял индивидуальности. Ему прекрасно удавались и камерные портреты, и портреты «большого стиля», когда на полотне разворачивается целое драматическое действие — до него та-

кую задачу не решал никто. В его портретах можно найти больше тонкости, а порой и глубины чувства, чем в портретах Рубенса.

«...Ему чужды громкие рыдания страстных людей. Он никогда не кричит... Он свободен, быстр, но не порывист» — так охарактеризовал манеру Ван Дейка Фромантен.

Интересно было бы увидеть все эти черты в автопортрете Ван Дейка, ведь истинный художник, в каком бы жанре он ни работал, создавая автопортрет, остается один на один со зрителем. Выходит на авансцену, под софиты и произносит монолог — о себе, о своем отношении к миру, к искусству.

Известно совсем немного автопортретов Ван Дейка. Один из них — на нашей обложке. Художник изобразил себя юношей лет двадцати, хотя, по мнению многих искусствоведов, портрет написан гораздо позже, после возвращения Ван Дейка из Италии, где он, подобно Рубенсу, проходил итальянскую школу живописи.

Почему же Ван Дейк, уже умудренный жизнью, добившийся признания, предпочел остаться на полотне неискушенным юнцом?

Может быть, этот период жизни, далекий и от славы и от разочарований, остался для него самым счаст-

ливым? Позже, как гласит молва, он позволил страстям завладеть собой и не избежал за это тяжелой расплаты. По словам Фромантена, «он злоупотреблял всем — обаятельностью, здоровьем, достоинством, талантом и в конце концов был подавлен нуждой, истощен удовольствиями, лишен всего, что имел...»

Рассказы о беспутстве Ван Дейка, наложенные на этот автопортрет, напомнили мне известный литературный сюжет — «Портрет Дориана Грея» Оскара Уайльда. Если помните, пружиной этого сюжета стала мечта прекрасного юноши остаться вечно молодым. Художник, написавший его, и не ведал, что все безумства, которые в дальнейшем совершит Дориан, исказят портрет, но не коснутся его облика. Лицо Дориана оставалось пленительно чистым и безмятежным, а портрет старел, становился безобразным, и в конце концов на нем можно было прочесть все тяжкие грехи человека.

Про Ван Дейка злые языки говорили, что он продал душу дьяволу. Ему приписывали многие преступления. Рассказывали, что он добивался благосклонности жены Рубенса, ставшего ему вторым отцом. Что он больше всего на свете любил роскошь, был алчным и расточительным, бездумно тратился на женщин, которых потом легко оставлял. Приводили печальную историю некоей Маргарит Лемон, которая не пережила такого коварства и, подобно возлюбленной Дориана Грея, покончила с собой. Говорили, что в конце жизни, разорившись, он тайком занимался алхимией, чтобы добыть золото, общался с мошенниками...

Но перед нами портрет. Он пережил художника. И Ван Дейк остался на нем пленительным юношей, дале-

ким от зла, недостижимым для темных слухов. В двадцать лет он написал себя или десятью годами позже, неважно. Таким он себя ощущал. И что бы ни рассказывали о Ван Дейке, главным в его жизни было творчество. До последних дней он оставался художником, и огромное количество созданных им прекрасных картин свидетельствуют о неустанном труде, требующем огромных душевных затрат (только за последние 10 лет жизни он написал 350 портретов).

Ван Дейк прожил очень яркую жизнь, которая, несомненно, давала пищу завистникам. Родился он 22 марта 1599 года в богатой и знатной семье, получил прекрасное образование, говорил на четырех языках. Уже в 10 лет стал учиться живописи, сначала у весьма посредственного художника Хендрика Ван Балена, а потом (примерно с 1617 по 1621 год) — у Рубенса. Рубенс быстро оценил талант Ван Дейка и относился к нему скорее как к соавтору, чем как к ученику. Иногда они даже вдвоем подписывали контракт.

В те времена труд художника считался ремеслом. Чтили его высоко, но художественные мастерские обслуживали заказчиков наподобие нынешних ателье по пошиву одежды. Заказы надо было выполнять на должном уровне и в срок. Поэтому ученики, как правило, делали лишь то, что поручал им мастер. По его эскизу один работал над пейзажем, другой — над костюмом, третий — над лицом. В работе постигалось мастерство. В 1618 году достигший высокой степени совершенства Ван Дейк был принят в Антверпенскую гильдию Св. Луки, объединявшую художников. Отныне он — мастер и может работать самостоятельно.

В 1620-21 годах он предпринимает поездку в Лондон, где очень быстро завоевывает признание и становится придворным художником короля Якова I. Англия еще не раз будет влечь его к себе, но пока, едва вернувшись из поездки в эту страну, Ван Дейк отправляется в Италию. Кстати, в опровержение слухов о размолвке между ним и Рубенсом из-за Изабеллы Брандт, можно привести достоверные сведения о том, что учитель сам снаряжал ученика в Италию, наставлял его и выдал перед дорогой большое вознаграждение.

Путешествие оказалось длительным — 6 лет провел Ван Дейк в Италии, где учился у великих мастеров Возрождения: Джорджоне, Тинторетто, Корреджо, Тициана, Веронезе...

Но в Италии Ван Дейк был не только учеником, он много работал над собственными замыслами, и именно там ему удалось решить одну из важных задач искусства того времени — создание портрета «большого стиля». По словам искусствоведа Фиренс-Геверта, переняв у венецианских художников «гармонию угасшего золота, тонкость светотеней, пленительность драгоценных одеяний», «он сохранил в себе фламандца — веселый дух, плодотворную смелость, любовь к серьезному труду».

Он вращался в избранных кругах Италии, жил у кардинала Бентиволио. И как всегда, давал пищу сплетням. Рассказывали, что в Риме он расхаживал по улицам в окружении толпы слуг в вызывающе роскошном наряде — в шляпе с огромным пером, с массивной золотой цепью на шее. Антверпенские художники, жившие в то время в Риме, держались вместе и по вечерам собирались в кафе «Сирена». Ван Дейк не участ-

вовал в их дружеских пирушках, предпочтя им аристократическое общество. Соотечественники не простили ему этого пренебрежения.

Об итальянском периоде жизни Ван Дейка известна одна примечательная легенда, свидетельствующая о его мастерстве и славе. Путешествуя без подорожной, он был задержан на границе Неаполитанского королевства. Иностранцу, разъезжающему без документов, грозило суровое наказание — галеры. Однако, пока решался вопрос, Ван Дейк успел сделать несколько портретов, изумив стражу своим мастерством. О задержанном сообщили неаполитанскому вице-королю, который немедленно призвал художника к себе, принял с почетом, заказал свой портрет и отпустил, снабдив рекомендациями и подорожной.

В Антверпен Ван Дейк возвращается в 1627 году в ореоле славы, приправленной скандальными слухами. Он получает многочисленные заказы на картины для фламандской церкви, увлекается и мифологическими сюжетами. Самые известные из его работ — «Мученичество Св. Петра», «Силен», «Даная», «Рено и Армида», «Венера получает от Вулкана оружие Энея». Они хранятся сейчас в лучших музеях мира — в Лувре, Дрезденской галерее, Венском музее.

В Антверпене Ван Дейк задумывает серию портретов, известных теперь как «Портреты ста», или «Иконография Ван Дейка». Полное название, которое дал этой серии сам Ван Дейк, звучит так: «Портреты знаменитых ученых, художников, граверов, скульпторов, а также любителей живописи, числом сто, сделанные с натуры художником Антонисом Ван Дейком и на его средства выре-

занные из меди». Однако собственноручно им выполнено лишь 23 портрета — в основном антверпенских художников.

Ван Дейк был на 22 года моложе Рубенса, и этой разницы оказалось достаточно, чтобы при всей неоспоримой близости этих художников отнести их не только к разным поколениям, но и к разным векам. Рубенс, родившийся в 1577 году, принадлежит к XVI веку, Ван Дейк — к XVII. Как замечает Фромантен, персонажи Ван Дейка «уже не рыцари, это кавалеры. Теперь это придворные и светские люди в расстегнутых камзолах, в пышных сорочках, в небрежно облегающих фигуру панталонах, в атласных башмаках на каблуках... Благодаря необычайному сродству своей натуры с духом своей эпохи Ван Дейк не уступает никому в искусстве писать современников...»

Давайте еще раз взглянем на автопортрет Ван Дейка. Поскольку он поясной, насчет облегающих панталонов и атласных башмаков судить не могу, но камзол и кружевная сорочка действительно расстегнуты, создавая ощущение аристократической небрежности. А главное — во всем сквозит дух непринужденного достоинства. Он улавливается и в легком наклоне головы, и в полуулыбке, и в изяществе одежд, и в спокойно лежащей тонкой руке и, конечно, во взгляде — пленительном без лукавства. Есть еще одна особенность, которая поражает меня в каждом портрете Ван Дейка, — легкое мерцание света. В автопортрете светом тронуты кружева воротника и манжета, озарено лицо.

Но продолжим цитату из Фромантена: «Ван Дейк породил целую иностранную школу — английскую. Рейнолдс, Лоренс, Гейнсборо непосред-

ственно исходят от Ван Дейка и косвенно через него от Рубенса. Никому не удалось точно определить его место среди великих людей. И при жизни, и после смерти он как бы сохранил привилегию с достоинством стоять возле трона».

Слава Ван Дейка как портретиста «большого стиля» окончательно сложилась в Англии, где он провел последние шесть лет своей жизни. Здесь, обласканный королем Карлом I, который пожаловал ему рыцарское звание и не раз посещал его мастерскую, он пишет многочисленные портреты английской знати: самого Карла I, королевы Генриэтты-Марии, графа Денби, архиепископа кентерберийского Уильяма Лода.

По словам Фиренс-Геверта, для Ван Дейка характерны «утонченность, не переходящая в жеманство; изящество, не сводящееся к шалости; нежность, не обращающаяся в расплывчатость. Ван Дейк заставляет нас верить в необходимость очаровывать зрителя и привлекать его скорее грацией, чем величием».

Этими достоинствами обладают и автопортрет Ван Дейка, и знаменитый портрет Карла I. Английский король настолько высоко ценил Ван Дейка, что лично участвовал в устройстве его брака с богатой и знатной придворной дамой Мэри Расвен. К этому времени художник не только промотал все свое состояние, но и был уже тяжело болен. По преданию, Карл I пообещал своему личному врачу 300 ливров за спасение Ван Дейка. Но ни искусное лечение, ни преданность молодой жены, ни вновь обретенное материальное благополучие не смогли вернуть здоровье художнику — он умер в Лондоне 42-летним через неделю после рождения дочери.

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

Ответы

1. Футбол, как известно, рожден в Англии, где до сих пор не перешли на метрическую систему мер. По английским правилам высота футбольных ворот — 8 футов, а длина — 24 фута. Фут — чуть больше 30, 48 см. Вот и получается, что параметры футбольных ворот — 2,44 м x 7,32 м.

Что же касается ядра (снаряда для метаний), то оно тоже (как и молот для метаний) было предложено британскими спортсменами. Они использовали ядро весом 16 фунтов (фунт — чуть больше 453 г). Когда толкание ядра стали практиковать на стадионах континентальной Европы, то вес снаряда пересчитали на более привычные здесь килограммы.

2. В баскетбольной команде 5 человек, в ватерпольной — 7, в волейбольной — 6, в гандбольной — 7, в регбийной — 15, в футбольной — 11, столько же в командах по хоккею с мячом и на траве, а в команде по хоккею с шайбой 6 человек.

3. Лариса Латынина. У нее 9 золотых олимпийских наград, а также 5 серебряных и 4 бронзовые. Они завоеваны на Олимпийских играх 1956 (Мельбурн), 1960 (Рим) и 1964 (Токио) годов.

4. Вообще-то то, что мы называем легкой атлетикой, почти во всем мире называется просто атлетикой и включает сейчас более 40 видов бега, ходьбы, прыжков и метаний. В конце прошлого века, на волне возрождения олимпийских идей, пропагандируемых Кубертенем, в России стали появляться учебники и методические пособия по различным видам спорта. Чаще всего это были переводы с немецкого. А немцы пер-

воначально называли атлетикой вообще почти все виды спорта. Потом они стали уточнять: силовые упражнения со штангой, гирями и гантелями называли тяжелой атлетикой, а бег, прыжки и метания — легкой. Такое разделение перешло к нам и сохранилось до сих пор.

5. Писатель Лев Кассиль был большим любителем и знатоком спорта. Тесная дружба связывала его со многими спортсменами, популярными в довоенное время. В их числе был выдающийся вратарь «Спартака» Анатолий Акимов. Литературный Антон Кандидов, конечно, не Акимов, но очень похож на него. Интересно, что жена Акимова, известная легкоатлетка Наталия Петухова, послужила моделью для одной из первых советских почтовых марок, посвященных спорту.

6. Согласно легенде, изложенной Плутархом спустя полтысячелетия после описанных им событий, у деревни Марафон греки дали бой персам, рвавшимся к Афинам. Жители Афин в напряжении ждали вестей с поля битвы. Наконец появился гонец. Измученный долгим бегом, он воскликнул: «Радуйтесь, мы победили!» и упал замертво. Позднее промерили расстояние, отделявшее Марафон от Афин. Оно равнялось 40 км. По настоянию барона Кубертена, почитавшего античные традиции, бег на марафонскую дистанцию был включен в программу олимпийских игр нашего времени. Во время Олимпиады 1908 года, проходившей в Лондоне, трассу марафона проложили от Виндзора до столичного стадиона. Но королева пожелала дать старт лич-

но, с балкона своего дворца. А расстояние от этого балкона до стадиона оказалось равным 42 км 195 м. На всех следующих олимпиадах эта дистанция по традиции стала постоянной. Надо лишь отметить, что нынешние хорошо подготовленные бегуны, в отличие от античного гонца, прибегают к финишу хотя и весьма усталыми, но в полном здравии. Вот что дает хорошая тренировка!

7. Из спортсменов прошлых времен надо, конечно, назвать Джонни Вейссмюллера, олимпийского чемпиона 1924 года по плаванию. Он

великолепно сыграл роль Тарзана в знаменитой киносери. А в наши времена громче всех звучат имена Арнольда Шварценеггера, чемпиона мира по бодибилдингу, героя самых популярных боевиков, и Чака Норриса, непревзойденного мастера экзотических единоборств.

8. Гребля на каноэ.

9. Михаил Воронин, олимпийский чемпион по гимнастике.

10. Людмила Пахомова и Александр Горшков, олимпийские чемпионы в танцах на льду.

ДИАЛОГИ

— Мой новый муж очень интеллигентный человек.

— Ну, к этому ты как-нибудь привыкнешь. Главное — чтобы не приходил домой сильно пьяным.

●

— Почему ты ходишь по дому в одних трусах?

— Потому что знаю: никто из посторонних не придет.

— А зачем надел шляпу?

— Вдруг все-таки кто-нибудь заглянет.

●

— Сперва вы назовете вашу цену, мы от души посмеемся, а потом я назову цену настоящую.

●

— Самое полезное — это ходить босиком.

— Вы правы, доктор. Если я просыпаюсь утром в ботинках, у меня ужасно болит голова.

●

— Каждый жених мечтает о симпатичной, ласковой, заботливой жене.

— Да и каждый муж мечтает о том же.

●

— Как называли ребеночка?

— Жена хотела назвать Игорем, я — Олегом.

— И как же все-таки называли?

— Наташей.

●

— Дорогая, я хотел бы, чтобы ты обращалась со мной, как с нашей собакой.

— Боже мой, что ты имеешь в виду?

— Ничего особенного. Покорми меня и выпусти погулять.

●

— Доктор, мне изменяет моя жена.

— Сочувствую.

— Я теперь считаюсь рогоносцем, но рога у меня почему-то не растут.

— Вы должны понимать, что о рогах в таких случаях говорят в переносном смысле, фигуральном. На самом деле у человека, даже если ему и изменяет жена, они и не должны расти.

— Ну, спасибо, доктор. А то я уже было решил, что у меня в организме не хватает кальция.

Журнал поступает в продажу в магазины

в Москве:

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
«Спортивная книга», Сретенка, 9;
«Игра в бисер», Старобасманная, 15;
«Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
Центр «Будь здоров!», Флотская, 27;
«Логос-М», ☎: 200-23-28, 200-35-98,
а также в киоски Роспечати

в Санкт-Петербурге:

«Дом книги», Невский пр-т, 28, ☎: 219-94-40;
«Гиппократ», ул. Ленина, 20, ☎: 232-37-21;
Гомеопатическая аптека, Невский пр-т, 50, ☎: 311-44-98;
«Роза мира», ул. Садовая, 48, ☎: 310-51-35;
«Лотос», ул. Мира, 6, ☎: 233-76-30;
«Шанс на Садовой», ул. Садовая, 40 ☎: 315-39-89,
а также в киоски Роспечати
☎: (812) 176-22-94 (с 10 до 18 часов)

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников.
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы.

Обращаться по адресу: 310023, Харьков. До востребования.
Кавешникову Станиславу Ивановичу.

В редакции можно приобрести выпуски журнала за 1993-1996 гг.,
а также

книгу академика Н.М. Амосова
«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»

и книгу В.В. Коновалова
«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»

Стоимость каждой книги в редакции — 7 тысяч рублей

Министерство связи Роспечать													
АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)													
"Будь здоров!"													
(наименование издания)													
количество комплектов													
на 1997 год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда													
(почтовый индекс)						(адрес)							
Кому													
(фамилия инициалы)													
									ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА				
пв			место			ли-тер			на журнал				
"Будь здоров!"										73035			
(индекс издания)													
(наименование издания)													
Стои-мость		подписки		руб				коп				Количество комплек-тов	
		пере-адресовки		руб				коп					
на 1997 год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда													
(почтовый индекс)						(адрес)							
Кому													
(фамилия инициалы)													

**В следующем
номере:**

ЭКСТРАСЕНСОРИКА И ЛЮБОВЬ
ХОЛЕСТЕРИН ПЛОХОЙ И ХОРОШИЙ
БОЛИТ СПИНА. ЧТО ДЕЛАТЬ?
ЛЕКАРСТВО — ПЧЕЛИНЫЙ ЯД
У МЕНЯ ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ
ЛУК НА ЗИМУ
ФЕНОМЕН ВАНГИ





АВГУСТ. ШЕСТЬ СОТОК

Фото Льва Шерстенникова



Ван Дейк. Автопортрет